

సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి

1946

సంవత్సర చందా

రు 3 0-0

బెజవాడ

విషయ సూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 ‖ బెజవాడ జనవరి 1946 ‖ సంచిక 1

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదకాంగ్రెస్ మహాసభ బెజవాడ

పై మహాసభ బెజవాడలో డిశంబరు 21 22 తేదులలో శ్రీరామమోహన లైబ్రరీ హాలు నందు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం వాస్తవ్యులును, సుప్రసిద్ధ కాంగ్రెస్ సేవకులును, దేశభక్తులును అగు భిషగ్వర పండిత మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి ఏ ఎం ఏస గారి అధ్యక్షతను జరిగెను ఆంధ్ర దేశము నందలి అన్ని ప్రాంతములనుండియు షుమారు 8 వందలమంది వైద్యప్రముఖులు సభలో పాల్గొనిరి గత 10 సంగరంల లోపల నింత మంది ప్రముఖ వైద్యులతో కూడిన మహాసభ జరిగియుండలేదనియు, ఈ సభ ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్ర పునరుద్ధరణమునకును, వైద్యులయం దైకమత్యమును సమకూర్చుట కును, ప్రజాసామాన్యమునకును ప్రముఖ రాజకీయ సంస్థయగు కాంగ్రెసు మహాసభకు ఆయుర్వేద వైద్యమునం బాదరాభిమాన ములు [illegible]టకును ఎంతయో దో హద [illegible]యో, భారత జాతీయారో గ్యాభివృద్ధి [illegible]దించుటకు నీ సభ సాధనము కాగలదనియు, సభ కరుదెంచిన ప్రముఖ వైద్యనాయకులును వృద్ధవైద్య [illegible]లును తమ సంతసమును వెలిబుచ్చిరి [illegible] పచ్చని మామిడి తోరణముల [illegible] త్రివర్ణ పతాకములతోను కడు రమ్య [illegible]ను, 21 వ తేదీ ఉదయం [illegible]లమంతయు వైద్య ప్రముఖు [illegible] ఆయుర్వేదాధి దైవమగు శ్రీధన్వంతరీ భగవానుని ప్రార్థన వేదోక్త ముగ శ్రీమార్గ కవిరాజ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులు శ్రీవైద్య నిష్ణాత సంగల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగార్లు జరిపినారు తదుపరి సూర్యభగవానుని చిత్రము తో కూడిన త్రివర్ణ పతాకమును ఎగురవేయుచు శ్రీమార్గ కవిరాజ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులుగారు ఈ దిగువ రీతిని మాట్లాడిరి

పతాకోత్సవము జరపిన ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులుగారి ఉపన్యాసము

కాంగ్రెసు జండాయే మన ఆయుర్వేదము యొక్క జండా అందు మూడు వర్ణములున్నవి ఆయుర్వేదముగూడ మూడు అను సంఖ్య ప్రధానముగా గలిగియున్నది

ఆయుర్వేద మిట్లుచెప్పునది

1 త్రయో మహాగుణాః సత్వం రజః తమ శ్చేతి – సర్వభూతానాం కారణ మకారణం సత్వరజస్తమోలక్షణ మష్టరూపం

(1) సర్వస్య జగతః సంభవహేతు రవ్యక్తం నామ సత్వమ్ ప్రీత్యాత్మకము, సుఖము, ఆర్జవము, మార్దవము, లజ్జ, శ్రద్ధ, ఓర్పు, చురుకు, ప్రకాశకము, శ్వేతవర్ణము

(2) అప్రీత్యాత్మకము, దుఃఖ[illegible] ద్రోహము, మత్సరము [illegible]

టము) కలయిక, క్రియాప్రవృత్తి రజో
గుణము, రక్తవర్ణము
(3) విషాదాత్మకము, విప్రలంభము, మో
హము భయము నాస్తికత, కౌటిల్యము,
కృపణత అజ్ఞానము, మొద్దుతనము, తమో
గుణము, నీలవర్ణము
2 అట్లే కాయములు 3 రకములు
(1) సాత్త్వికకాయములు బ్రాహ్మ్య మా
హేంద్ర వారుణ కౌబేర,గాంధర్వ, యామ్య
ఆర్ష అని యేడు
(2) రాజసకాయములు - ఆసుర, సార్ప,
శాకున, రాక్షస, పైశాచ ప్రేత అనిఆరు
(3) తామస కాయములు - పశు, మత్స్య,
వనస్పతి అని మూడు
3 వాత,పిత్త శ్లేష్మములనుధాతువులుమూడు
వీనికి మూటింటికి దేవతలు వాయుదేవుడు,
సూర్యుడు, చంద్రుడు
4 సత్వమని, ఆత్మయని శరీరమని మూటి
యొక్క సమిష్టియే పురుషుడు
5 రోగములు మూడురకములు దేహము
నందే కలుగునవి, బయటికారణముల వలన
కలుగునవి మానసికములు అని
ఇట్లు త్రివర్ణ పతాకము నందు వలెనే ఆయు
ర్వేదము నందును మూడు అను సంజ్ఞగలవి
చాలాగలవు
అయితే 'ఆరోగ్యమ్ భాస్కరా దిచ్ఛేత్'అనే
న్యాయము చేతను సూర్యుడు కూడా త్రివర్ణ
పతాకమునందు చేర్చబడి ఆయుర్వేద పతాక
మైనది ఈ జండా క్రింద మనమందరమును
ఏకీభవించి ప్రజల ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్య
ములకు ప్రయత్నించెదము గాక
అగ్నే తేజస్విన్ తేజస్వ త్వం దేవేష్వ భూయాః
తేజస్వంతంమా మాయుష్మంతం వర్చస్వంతం
మనుష్యేషు కురు, అగ్నే భ్రాజస్విన్ భ్రాజ
స్వత్వం దేవేష్వ భూయాః భ్రాజస్వంతం
మామాయుష్మంతం వర్చ స్వంతంమనుష్యేషు
కురు, అగ్నే ఓజస్విన్ ఓజస్వత్వం దేవేష్వ
భూయాః ఓజస్వంతం మామాయుష్మంతం
వర్చ స్వంతంమనుష్యేషు కురు
మయి మేధాం మయిప్రజాం మయ్యగ్ని
స్తేజోదధాతు మయిమేధాం మయిప్రజాం
మయీంద్ర యేంద్రియం దధాతు మయి
మేధాం మయిప్రజాం మయి సూర్యోభ్రాజో
దధాతు
సుస్తీగానున్నందున రాజాలక శ్రీఅయ్యదేవర
కాళేశ్వరరావుగారు తమ శుభ సందేశమును
పంపారు
విదేశపాలనము క్రింద దరిద్రము, అజ్ఞానము,
అనారోగ్యము మన దేశప్రజలను విశేష
ముగా పీడించుచున్నది మన దేశపరిస్థితు
లకు ప్రజల అభ్యాసములకు మన శీతోష్ణ
స్థితులకు అను కూలములు చిరకాలము మన
దేశీయుల ఆరోగ్యము కాపాడి పాశ్చాత్య
భావదాస్య ఝంఝూమారుతములో కొట్టుకొని
పోవుచున్న మన స్వదేశీ ఆయుర్వేద ఆరోగ్య
సూత్రములను పునరుద్ధరించి ప్రజలలో వ్యా
పింపచేయుటకు తలపెట్టిన మీ ఆయుర్వేద
కాంగ్రెసు యొక్క సంకల్పము మిగుల
ఉత్కృష్టమయినది మీ ఆయుర్వేద కాం
గ్రెసు జాతీయ కాంగ్రెసుయొక్క నిర్మాణకా
ర్యక్రమములో ప్రధానాంశములయిన గ్రామ
ప్రజల ఆరోగ్యము గ్రామ పారిశుధ్యమును
అభివృద్ధి చేయుటలో తీవ్రమయిన కృషిని
సల్పి సఫలతగాంచుమని ఆశించుచున్నాను
ఆయుర్వేద వైద్యులెల్లరు, ఇతర ప్రజలున్నూ మీకు
సర్వవిధముల తోడ్పడగలరని నమ్ముచున్నాను

ఆయుర్వేదము — మందులు

శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారి

ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షోపన్యాసము

మహాశయులారా!

శ్లో॥ రాగాదిరోగాః సతతానుషక్తా నశేష కాయ ప్రసృతా నశేషాః
ఔత్సుక్య మోహారతి దాన్ జఘాన యోఽపూర్వవైద్యాయ నమోఽస్తు తస్మై

ఎవడు "ఎల్లప్పుడు అంటి పెట్టుకొని యుండునట్టియు అన్ని శరీర భాగములందు వ్యాపించి యుండునట్టియు ఉద్రేకము తెలివిలేమి నిస్పృహా అనువాని కలిగించునట్టియు సమస్తమైన రాగాదులనెడు రోగములను పోగొట్టెనో" అట్టి ఆది వైద్యునకు (పరమాత్మకు) నమస్కారము ఆయుర్వేద విద్యాపారంగతులైన సభాసదులను హృదయపూర్వకముగా శ్రీ కనకదుర్గా పరమేశ్వరీ కరుణాకటాక్షవీక్షణ ప్రసారమువలన దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్న పురంతిగ మన ఈ బెజవాడ పట్టణమునకు ఆహ్వానించి ధన్యుడనగుచున్నాను పూర్వము గొప్పకీర్తి గలిగి ఈ నగరము హిందూరాజులకు రాజధానియై భారత ధర్మమును కాపాడుచుండెను సర్వ విద్యలకు నిలయమైయుండెను ఇప్పటికిని పుణ్యస్థలముగాను వ్యాపారకేంద్రముగాను మాత్రమే గాక ఆంధ్రరాష్ట్రమున నడిబొడ్డుగానుండి రైళ్లకును కాలువలకును కూడలిస్థలముగాను నుండుట వలన, ప్రయాణములకేగాక వర్తకానికిగూడ కేంద్రముగా నుండుటవలన భవిష్యత్తులో ఏర్పడ బోయే తెలుగు రాష్ట్రమునకు రాజధానీ నగరముగా నుండితీరగలదని మీరు నమ్మగోరుచున్నాను వసతులను సౌఖ్యములను అమర్చుటలో మా శక్తియుక్తులు లోపముగానుండినను, మాకుగల శ్రద్ధాభక్తులలో మాత్రము లోటుండదని హృదయపూర్వకముగా మనవిచేయుచున్నాను ప్రజా క్షేమ ఆయురారోగ్యముల అభివృద్ధినిగోరి వేంచేసిన తాము మా స్వల్ప లోపముల మన్నించెదరనియు మేము వాంఛించుచున్నాము భారతదేశమునందలి ఆయుర్వేద విద్యయే యవనులద్వారా పాశ్చాత్యదేశములకు వ్యాపించి ఆంగ్లేయవైద్యమునకు మూలముగా ఏర్పడెనని చరిత్రకారులు పరిశోధించి తెలుపుచున్నారు సుశ్రుతాచార్యులు తెలిపిన శస్త్ర విద్యయే పాశ్చాత్యదేశము వారికి మూలవిద్య యయ్యెను వారు దానిని వృద్ధిపరచిరి ఇప్పుడు మనము వారి శస్త్రవిద్యానైపుణ్యమును జూచి దిగ్భ్రాంతుల మగుచున్నాము మనవారు శస్త్రములేకుండా రోగనివారణము చేయుట నేర్చుకొని శస్త్రవిద్యను క్రమముగా వెనుక వేసిరి అందువలన మన ఆయుర్వేదవైద్యులు ఆభాగమునందు పాండిత్యము సంపాదించి మందువైద్యులుగానే నిలిచిపోయిరి మన వైద్యులుగూడా ఆ విద్యను పునరుద్ధరింపవలసి యున్నది ఇంగ్లీషు వైద్యులు వాడుచున్నట్లుగా శస్త్రవైద్యము మనకక్కరలేదు అయినప్పటికిని కొన్ని ప్రత్యేక విషయములందు శస్త్రముతో పనియుండును అట్టి సమయములందు మన వైద్యులు ఇంగ్లీషు వైద్యునకు రోగిని వప్పగింత పెట్టవలసి వచ్చుచున్నది ఆయుర్వేద వైద్యులు ఈ భాగమును గూడ నేర్చుకొన్నయెడల మనము ఇతరులకొరకై ఎదురు చూడవలసిన అవసరము తీరిపోవును అవసరమైతే ఇంగ్లీషువైద్యుల దగ్గిరనే నేర్చుకోవచ్చును అప్పుడు మనము సుశ్రుత శారీరమును గూడ బాగుగాను స్పష్టముగాను నేర్చుకొనవలసి యుండును

ఆయుర్వేదము నందలి త్రిదోష సిద్ధాంతము చాలాగొప్పది దాని నెఱుగుటవలన, రోగము యొక్క చిహ్నములను గాక నిజమైన కారణములను తెలిసికొనవీలున్నది ఆయుర్వేదము 'సంక్షేపతః క్రియాయోగో నిదాన పరివర్జనమ్ అని చెప్పియున్నది రోగకారణము మాని వేయుట వలన రోగములు తమంతనే నశించిపోవునని ఆయుర్వేదము వేనోళ్ళ చెప్పియున్నది ఏ మిథ్యాఽహారవిహారముల వలన రోగము గలిగినదో కనిపెట్టి రోగిని బాగుచేయుటకు త్రిదోష సిద్ధాంతము ఎంతయేని తోడుపడును త్రిదోషములు ద్రవ్యమా గుణమా అనే విషయములోనే వివాదమున్నట్లు తెలియుచున్నది ఆయుర్వేద గ్రంథములను శ్రద్ధగా చదివినవారికి ఈ సంశయము తీరకపోదు ప్రకృతి కార్యాలయమువారు 1 త్రిదోషములు 2 రోగమేల కలుగును అను రెండు గ్రంథములను ఇందును గుఱించి వ్రాయించి ప్రచురించియున్నారు పండితులు వానిని పరిశీలించి ఉపయోగముగా నున్నచో తోడుతీసుకొనవచ్చును

ఇంతవఱకును రోగనివారణకు మన మవలంబింపవలసిన దానిని గుఱించియే చెప్పితిని అసలు రోగమేల రావలయును? అదిరాకుండనే కాపాడుకున్న యెడల నెంతో ఆందోళన మనఃక్లేశము తప్పిపోవుటయేగాక ఎన్నో మందులను తయారుచేయుటకు, ఎన్నెన్ని ఓషధులనో యెక్కడెక్కడ నుండియో సేకరింపవలసిన బాధయు బాధ్యతయు, తీరిపోవును జపానులో ఒక ఆచారమున్నది అక్కడ సంవత్సరము పొడుగునా జీతమిచ్చి వైద్యుని పోషింతురు అతడు వారికి ప్రతిదినము ఆరోగ్యవిధులను బోధించి పోవుచుండును మనదేశములో పంచాంగపు బ్రాహ్మణునివలె నతడును ఉదయమే బైలుదేరి యెవరియింట నేమేమి ఆహారము తినదలచిరో కనుగొని వానిలోని మంచిచెడ్డలను చెప్పవచ్చును మనపురాణపు బ్రాహ్మణునివలె ప్రతిదినము సాయంకాలము ఒక అరగంట ఆయా ఋతువులలో ఆరోగ్యవిధుల నుపన్యసించును ఏ యింటిలో నైనను ఒకరికి రోగము వచ్చినయెడల ఆ రోగము నయమయ్యేవఱకు ఆయింటివారు వైద్యుని జీతమునియ్యరు ఈకారణముచేత అతడు వారి ఆరోగ్యమును కాపాడుటకు సదా ప్రయత్నించు చుండును

ఈ ఆచారము మనకు క్రొత్తదిగాదు కం అప్పిచ్చువాడు వైద్యుడు నెప్పుడు నెడతెగక పాఱు నేఱును ద్విజుడున్, జొప్పడిన యూరనుండుము జొప్పడకున్నట్టి యూరు జొఱకుము సుమతీ" అని యున్నది ప్రతిగ్రామమునను ఇతర వృత్తులవారితోపాటు ఒక పురోహితుడుండేవాడు అతడు గ్రామస్థుల పురోహితమును చూచుకునేవాడు పేదవారిని అతడు వదలడు, ఎవరిశక్తి ననుసరించి వారతని పోషణను వహింతురు అతఁ డందరి క్షేమమును కనిపెట్టి యుండువాడు చదువుల అయ్యవారు అందరి బిడ్డలకును చదువుచెప్పును బిడ్డ లున్నవారూ లేనివారూకూడా అతనినిఁ బోషింతురు అట్లే వైద్యుడును అతనిపోషణకై వారందరును భృతినిత్తురు అత డందరకును వైద్యము చేయును అప్పటి వారికి మితిమీరిన అవసరము లుండేవికావు కూటికి గుడ్డకు కొంచెంచాలును అందువలన ఆరోగ్యవిద్యను వారు ప్రజలనుండి దాచుకోవలసిన పని ఉండేది కాదు కానీ మందును మఖ్యపెట్టి నాలుగు రూపాయలకు అమ్మవలసిన అవసరముండేదికాదు ఈ విషయములో ప్రజలే ధర్మాతిక్రమణము చేసియుందురు రోగములు రానిదే అతనికి భృతి

నేల ఇవ్వవలయునని వారనుకొనియుందురు రోగము వచ్చినవాని దగ్గరనే కావలసిన భృతిని వారు లాగుకొనవలసిన అవశ్యకత యేర్పడెను వారికి రోగములు ఎక్కువగా వచ్చినచో అతని పొట్టగడిచేది అందువలన వారికి రోగములు రావలయుననియే అతడు కోర నారంభించియుండును

అయినా తాము ఆరోగ్యముగా ఉండవలెను వైద్యుని తాము పోషింపవలెను అని ఉండుటయే న్యాయము రోగమువస్తేగాని వైద్యునికి భృతిని ఈయకుండుటలో ఉన్న సబబేమిటి? రోగము వస్తే దేవునికి మొక్కుబడులు చెల్లించి మిగిలిన దినములలో దేవాలయములోనికి [illegible] కొందరు భక్తుల భక్తివలె నున్నదికాదా యీపద్ధతి?

ఆయుర్వేద గ్రంథములలో పూర్వగ్రంథకర్తలైన చరక సుశ్రుత వాగ్భటులు [illegible] సూత్రస్థానములందు స్వస్థవృత్తము (Hygeine) నే ప్రాసిరి వానిని ప్రత్యేకగా [illegible] ఆయుర్వేదముయొక్క మిగిలిన భాగములతో సామాన్యముగా పనిగలుగక [illegible] గాని యుండి నను ఒకరిద్దఱు ఆ భాగమును చదివినవారుండి ప్రజలకు ఆరోగ్యవిధులను అప్పటప్పట బోధించు చున్న యెడల మన ప్రజల ఆరోగ్యము ఇప్పటికన్న ఎన్నోరెట్లు బాగుపడుటకు అవకాశ మున్నది ఆయుర్వేద వైద్యశాలలందు ఈ భాగము విద్యార్థులు చదువుదు [illegible] వైద్యుడుగా పట్టము పొందివచ్చిన తరువాత ఆ భాగమును కట్టిపెట్టి రోగములకు చికిత్సచేసే ఆతురవృత్తమునే ప్రధానముగా అవలంబించుచున్నారు ఏలనగ స్వస్థవృత్తము చెప్ప ఎవరూ డబ్బివ్వరు విని ఆచరింపరు పైగా పరిహసింతురు కాని దినముల వరుసను స్వస్థవృత్తము యొక్క ఆవశ్యకతయు దాని గొప్పతనమును ప్రజలకు నచ్చజెప్పి ఆచరింపజేయవలసిన బాధ్యత ఆయుర్వేదాచార్యులపై నిలచియున్నది వారట్లు ఆచరింపజేసిన యెడల నిజముగా వారికి వచ్చే లాభ మెంతో తగ్గిపోవచ్చును కాని ప్రజలు ఇంగితముగల వారైనయెడల స్వస్థవృత్తము నవలంబింప చేసిన వారినే యెక్కువగా పోషింపగలరు ఎవరు స్వస్థవృత్తమును ప్రజలకు నేర్పక దాచియుంచి వారికి రోగములను రానిచ్చి తద్ద్వారా లాభమును బొందగోరెదరో వారు వైద్యరాక్షసులు [illegible] వచ్చును ఇట్టివారినే గాబోలును పూర్వులు పంక్తిబాహ్యులుగా పేర్కొన్నది! లేనియెడల

ప్రజారోగ్య రక్షకులైన వైద్యులను అపాంక్తేయులుగా వ్యవహరింప గారణమేమున్నది?
స్వస్థవృత్తము నవలంబించుటలో గూడ మనకిప్పుడు కొన్ని ప్రతిబంధకములు దాపురించినవి ఆయుర్వేదము నంతను గాలింపుడు మిథ్యాహార విహారములును ఆగంతుకములగు కాలము నందలి విషమ పరిస్థితులునే రోగకారణములని తెలియగలరు దేశకాల పాత్రానుగుణ్యమగు ఆహార విహారముల నవలంబించిన ఆరోగ్యము నిలచి యుండునని ఆయుర్వేదము చెప్పును

అలోపతివైద్యులు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతము (Germ theory) మీద తమ పరిశోధనల నాధార పరచిరి దాదాపు రోగముల కన్నిటికిని నేదో రకపు సూక్ష్మజీవి కారణమని వారందురు తదనుగుణముగా ఆ యా సూక్ష్మజీవులను వేటాడుటకే వారు మందులను ప్రయోగింతురు స్వస్థవృత్తమునందు గూడ వారికి దేనవలన, కలరా రాకుండా ఇనాక్యులేషను చేయవలెనందురు

మశూచికము రాకుండా గోవాంసాలబుధుగు ముఱికి చీమును మన దేహములలోనికి టీకాలపేరిట ఎక్కింపవలెనందురు దేశములో ప్లేగుడుంటే దానికి ఒకరకం టీకాలు ఇవి ఎన్నో మందులను మనకు ఇష్టము లేకపోయినా శాసనపుబలమువలన మన దేహములలోనికి నిర్బంధముగా ఎక్కించుచున్నారు ఆయుర్వేదశాస్త్రము నెఱిఁగియున్న మీకందఱకును వీనివలన కలిగే ఆపదలు తెలిసియే యున్నవి మీరందఱును శాస్త్రదృష్టితో వీనినెల్ల నిరాకరించి ప్రజల ఆయురారోగ్యముల గాపాడవలసి యున్నది

ఆరోగ్యనియమములు ధర్మశాస్త్రములందును ఆయుర్వేదశాస్త్రములందును స్పష్టముగా పేర్కొనబడి యున్నవి వానినెల్ల ప్రజలకు బోధింపవలెను ఇది యెంతో కష్టమైనపని ఒక్కొక్క పోకు వచ్చి మనకు ఒక్కొక్క దురాచారమును ఇచ్చిపోవుచున్నది కాఫీ టీ పొగాకు ఇలావచ్చినవే ఒక్క పొగాకే చుట్ట బీడి సిగిరెట్టు పొడుము, తంబాకు కిల్లీ మొదలైన రూపములతో మన ప్రజల ఆరోగ్యమును పాడుచేయుచున్నది

గృహావసరములలో ఎన్నో పనికిమాలిన వస్తువులు గౌరవమును పొందుచున్నవి ఆరోగ్యదృష్టితో చూచినచో బెల్లము పంచదారకన్న మంచిది బియ్యము సగ్గుబియ్యముకన్న మంచివి బొంబాయి రవ్వకన్న దేశవాళీరవ్వ మంచిది తెల్లబియ్యముకన్న దంపుడుబియ్యము మంచివి వేపుడు కూరకన్న వండినకూర మంచిది వండినకూరలోగూడా తడిగలకూర, నీరు ఎండివేసిన పొడికూర కన్న మంచిది ఈ విషయములను మనము ప్రజలలో ప్రచారము చేయుగలిగిన, మన ప్రజారోగ్యము ఎంతయేని వృద్ధిపొందును వారు కొంత ద్రవ్యమునుగూడ ఆరోగ్యముతోపాటు కూడ దీసికొనవచ్చును

పాలు పండ్లు ఆరోగ్యవర్ధకమైనవేగాని పేదలు వానిని సంపాదింపలేరు వారికొఱకు కాయగూరలను, ఆకుకూరలను భగవంతుడు సృష్టించియున్నాడు వసతిగలిగినవారెల్లరును క్రోటనులను పసందుతీగెలను పెంచుటకు బదులు ఇట్టి కూరపాదులను పెంచినయెడల ప్రజారోగ్యమెంతయేని వృద్ధిపొందును కూరపాదులను పెంచుటలో దేహమునకు సూర్యరశ్మియు గాలియు తగులుట వలన కూరలతోపాటు కొంత ఆరోగ్యముగూడ కూడివచ్చును

బాలబాలికలకు పాఠములతోపాటు ఇట్టి కృషినిగూడ తోడుచేసి వారి బలారోగ్యములకు తోడ్పడవలెను ప్రతిబిడ్డకును ఆనందదాయకమైన ఆటపాటలను ఏర్పాటుచేయవలెను బహిరంగమైన చోటులందు బాలబాలికలకేగాక పెద్దవారికిని జవసత్వములు గలుగుటకు వ్యాయామము చేయుటకు వసతులను కలిగించుటకు ప్రభుత్వమువారిని విద్యాశాఖవారిని మనము వత్తిడిచేయవలెను

ఇన్నివిధముల మన ఆరోగ్యవిధులను కాపాడుకొనవలెను అభ్యుదయము పొందుచున్న దేశములన్నిటియందును కామశాస్త్రమునకు సంబంధించిన ఆరోగ్యనియమములు చిన్నప్పటినుండియే బిడ్డలకు నేర్పుచున్నారు ఆ యా వయస్సులలో చదువుకొనుటకు ఆయా దేశములందు స్వభాషలలో మంచి పాఠ్యగ్రంథములున్నవి ఎప్పటినుండి వచ్చినదోగాని మనదేశములో కామ

శాస్త్రము చదువుట దొంగతనమైపోయినది. చదవుకొనుటకు సరియైన గ్రంథములు లేవు. ఈ శాస్త్రమును గురించి మంచి వ్యాఖ్యానములతో కూడ గ్రంథములు వెలువడవలెను. శ్రీ కార్యాలయమునుండి గ్రంథములు 1 సు[illegible] 2 [illegible] అనునవి వెలువడినవి. పండితులు వానిని పరిశీలించి ప్రజల కందించుచున్నారు. ఒక్క కామశాస్త్రము తెలియకుంట వలన ఎన్ని వ్యాధులు రానున్నవో కొ[illegible] విస్మరించినయెడల ఆ శాస్త్రమును మనము ఎంతవిరివిగా ప్రజలకు బోధింపవలయునో మీరు గ్రహింపగలరు. వాత్స్యాయన కామసూత్రములు మొదలగు ఉద్గ్రంథములను [illegible] విజ్ఞానముతో మేళవించి వ్యాఖ్యానములు వ్రాసి ప్రజల కందుబాటులోనికి తెచ్చుటకు ప్రయత్నించిన శ్రీ పంచాగ్నుల ఆదినారాయణ శాస్త్రిగారి కృషినిగూడ మనము మరువజాలము.

ప్రజారోగ్యమునకు మనము ప్రయత్నము చేయునప్పుడు ఒక్క ప్రధాన విషయము మఱచి పోరాదు. ప్రజలకు భౌతికవిషయములతోపాటు ఆధ్యాత్మిక విషయములనుగూడ బోధింపవలెను. సర్వరోగములకుమూలము మనస్సులోనే ఉండునని పరిశోధనలవలన మనకు తెలియుచున్నది. సమిష్టి క్షేమలాభములకై గాక “[illegible]న్ని నాపాటకు శ్రీరా[illegible]” అను స్వార్థపరత్వము పెరిగిన కొలదిని మనుష్యుడు ఎన్నో అక్రమములను చేయవలసివచ్చును. ఆందోళన, మోసము, పరుగు క్లేశము మొదలగునవి దానివలన మనకు గలుగుచున్నవి. ఆందోళన మొదలగు మనోవేగముల వలన మన ఆరోగ్యముకూడ చెడిపోవుచున్నది. ఎన్నో ఆరోగ్యనియమముల నుల్లంఘించినగాని స్వార్థపరుడు తన పేరాశను సఫలపరచుకొనజాలడు. అందువలనగూడ అతని ఆరోగ్యము చెడుచున్నది. అందువలననే ప్రజలలో విశ్వసోదరత్వమును వ్యాపింపజేయవలసియున్నది.

సర్వేవై సుఖిన స్సంతు సర్వే సంతు నిరామయాః
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు నకశ్చిత్ దుఃఖభాక్ భవేత్

అందఱును సుఖము గలవారగుదురుగాక, అందఱును రోగములు లేనివారగుదురుగాక, అందఱును శుభములు గాంతురుగాక, ఎవ్వడును దుఃఖము గలవాడు కాకుండునుగాక

అనే అభిప్రాయములను మనము ప్రజలలో తిరిగి పునరుద్ధరింపవలసియున్నది. కామక్రోధాది మానసికోద్రేకములవలన మన జవసత్వములు ఎంతో చెడిపోవును. అందువలననే రోగకారణములను చెప్పునప్పుడు వాగ్భటుడు “రజ స్తమశ్చ మనసో ద్వేచ దోషౌ” అని చెప్పియున్నాడు. మంగళాచరణము చేస్తూ—

రాగాది రోగాన్ సతతానుసక్తా నశేష కాయ ప్రసృతా నశేషాన్
ఔత్సుక్యమోహారతిదా న్జఘాన యోఽపూర్వవైద్యాయ నమోఽస్తు తస్మై

అని రాగాదులనుగూడా రోగములుగానే పేర్కొని అట్టిమనోరోగములనుగూడా పోగొట్టగల అపూర్వ భూతవైద్యుడైన భగవంతుని స్తుతించినాడు.

నిదాన ప్రకరణములో

‘అనాత్మవంతః పశువత్ భుంజతే యేఽప్రమాణతః
రోగానీకస్య తే మూలం అజీర్ణం ప్రాప్నువంతి హి’’

ఎవ్వరు 'మనస్థైర్యము లేని వారై పరిమితియు నియమమును లేక పశువువలె తినుచుందురో, వారు రోగసముదాయమునకు ప్రధాన మయినటువంటి 'అరగకపోవుట'' అను రోగమును పొందుచున్నారు

అందువలన నెవరు శ్రేయోమార్గమును విసర్జించి తమకు తాత్కాలికముగా ప్రియముగానుండు మార్గమున చరింతురో, వారికి శోక మోహములును తద్ద్వారా రోగమును ప్రాప్తించు నను సంగతిని మన ప్రజలలో తిరిగి ప్రచారము సాగింపవలెను పరమునకేగాక ఇహసుఖమునకు గూడ పరమార్థ విద్య చాల ఆవశ్యకమైయున్నదనే సంగతి ముందుగ మనకు నమ్మకము గలుగును ఈ విషయము ఒకటే అనేక రోగములనుండి మనలను గాపాడును ఎన్ని ఆరోగ్య నియమములను పాలించినను, మనస్సులో రాగాది వేగములు బాధించుచున్నయెడల మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యము లభింపదు ఈసంగతిని మనము ప్రజలలో ప్రచారము చేయవలెను పూర్వము ప్రతిగ్రామమునందును పురాణపఠన పారనములు జరుగుచుండెడివి చదువువచ్చినను రాకున్నను ప్రజలు శ్రుతపాండిత్యము వలన తమ ప్రవర్తనను బాగుచేసుకొను చుండెడివారు ఈపద్ధతి మనము తిరిగి ఉద్ధరింపవలసి యున్నది

ఆయుర్వేద గ్రంథములందెల్ల ఆతురవృత్తములో పంచకర్మలు ప్రసిద్ధినందినవి విషముల యొక్క సంబంధమిందు లేదు వమనము, రేచనము వస్తి, నశ్యము రక్తమోక్షము పంచ కర్మలు వీనితోనే అనేకరోగములను కుదర్పవచ్చును మిథ్యాహార విహారములను మాని నందున నెన్నో రోగములు కుదురును ఈ పంచకర్మ విధానమును మనము పునరుద్ధరింప వలసియున్నది

మనదేశమున కేవలభూతములగు జల, సూర్యకిరణ మృత్తిక, వాయువులతోను, ఆహారము నందలి మార్పుతోను వ్యాయామ మర్దనాదులతోను అనేకరోగములను నయముచేయు ప్రకృతి వైద్యులున్నారు తాము అవలంబించుచున్నది ఆయుర్వేదమేనని వారనుచున్నారు మనలో పండితులుగా నున్నవారు ప్రకృతి వైద్యమనునది ప్రత్యేకమొక వైద్యమే కాదనియు, ఆయుర్వేదములోనే ప్రకృతి వైద్యమనుపేర బరగు ప్రక్రియలు ప్రాదేశమాత్రపు భాగమనియు చెప్పుచున్నారు అట్టియెడ మనముగూడా ఆ ప్రక్రియలతోనే మనరోగులకు రోగ నివారణచేయు నారంభించిన యెడల ప్రకృతివైద్యము దానంతటదియే అంతరించిపోవును. అంతవఱకును మనకీ వైద్యులతో పోటీతప్పదు మనముకూడ ఆయుర్వేదమును పరిశోధించి నిరపాయకరమైన యిట్టిసులభ ప్రక్రియలను వెలికిదీసి చౌకగా రోగులకు ఆరోగ్యమును అందజేయవలెను

ఆయుర్వేదమునకు ఖనిజవైద్యము అంగమే కాదనియు వృద్ధత్రయమునందు లోహవైద్యము యొక్క ప్రమేయమే లేదనియు, సిద్ధనాగార్జునునకు పూర్వము మూలికా వైద్యమే ఆయుర్వేదము యొక్క చికిత్సా విధానముగా ఉండెదనియు చెప్పువారును ఆయుర్వేదవైద్యులలో గలరు ఈ సంగతి పరిశీలింపవలసి యున్నది రసాయన తంత్రమునందు ఖనిజములకు చేయవలసిన శుద్ధులను గుఱించియు, వేయవలసిన పుటవిధానములను గుఱించియు ఎంతో చెప్పబడి

యున్నది క్రమముగా శుద్ధిగాని లోహ వలనను, సరిగా పురముగాని మందువలనను ఎన్నో దుర్ఘట వ్యాధులు గలుగుననియును అందు వ్రాయున్నది ధర్మ ప్రధానమైన ఈ కాలము రోగులకు సహజముగానే పుట్టు తయారైన మందుల నిర్గుణములు అవునో కాదో అనే సంశయము కలుగవచ్చును మనకు కూడ ఎందరో తగు మందులు చేయుట లేక కొందరు చేయజాలకున్నారు వారు ఇతరులవద్ద అట్టి వెలగల మందులను కొనుచున్నప్పుడు పైన పేర్కొనిన దోషములు ఆ మందులలో లేవని వారు నిరూపింప జాలకుందురు ఇన్ని ప్రమాదముల కొరకును సంశయముల కొరకును కూడుకొన్న ఈ లోహవైద్యము లోకమునకు లేకుండా - ఆహారసదృశములగు సామాన్య మూలికలచే తయారైన చూర్ణములు లేహ్యములు ఘృతములు ఆసవములు అరిష్టములు పానకములు రసాయనములు ఎన్నో నిరపాయమైన ప్రక్రియలున్నవిగదా! వీనితో మనము మన ప్రజల ఆరోగ్యమును బాగుచేయజాలమా? పండితులు ఇక్కడచేరి యున్నారు మీరందరును పరిశీలించి నిర్ణయింప వలసిన వారై యున్నారు ప్రభుత్వమువారి సహాయముచే ఆంగ్లవైద్యులు వెలయుచున్నారు కాని ప్రజలకు కావలసినంత మంది ఆంగ్లవైద్యులు తయారగుటకు కొన్ని కోట్ల రూపాయలు కావలెను వారు వాడవలసిన మందులు ఇతరదేశములనుండి తెప్పించుటకు ప్రతి సంవత్సరమును కొన్నికోట్లు కావలెను మన ప్రజలకు వీరి సంపూర్ణ సహాయము లభించుటకు కొన్ని శతాబ్దములైనను పట్టును ఆయుర్వేదము నేర్చుకొనుట సులభము ప్రచారకులుగూడ సులభముగా లభింతురు దేశీయమైన మూలికలతో తయారుచేసిన మన మందులుగూడ చౌక ఆరోగ్యనియమములు అవలంబించుటకు గూడ ధనవ్యయము అక్కరలేదు ఇంతసులభమైన మన విధానమును ప్రజల కందజేయవలెను గ్రామ గ్రామమునను ఆయుర్వేద పండితులుండి ప్రజలను రోగమేరాకుండ కాపాడవలెను వచ్చిన రోగములను ముదురకమునుపే సులభముగను, చౌకగను పోగొట్టి ఆరోగ్యమును గలిగింపవలెను మరియు భారతావని చిరకాలానుగతమగు దాస్య శృంఖలములకు లోనైయుండుటవలన, రాజకీయ దాస్యముకంటె భావదాస్యము నానాటికి పెంపొంది సజాతీయములగు ఆచార విహారాదులయందు నిర్లక్ష్యము ఏర్పడి, విజాతీయములగు ఆచార విహారాదులయందు లక్ష్యభావము వృద్ధిగొందినది అందువలన ప్రజలు నానాటికి దుర్బలులుగను నిర్వీర్యులుగను, నిస్తేజులుగను అగుచున్నారు "స్వధర్మే, నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః" అనుసూక్తి ననుసరించి స్వధర్మ పరిత్యాగమువలనను, పరధర్మస్వీకృతివలనను భారతజాతి, నానాటికి అధఃపతనమై ఆరోగ్య భాగ్యమును గోల్పోయినది అట్టి నష్టదాయకములగు విజాతీయ ఆచార విహారాదుల నుండి దేశీయుల దృక్పథమును మార్చి, సజాతీయములును ఆయురారోగ్య వర్థకములును అగు దేశీయాచార విహారాదులయందు ప్రజాసామాన్యమునకు ఆదరాభిమానములు కలుగునట్లు చేసిననేగాని, భారత జాతీయారోగ్యము వృద్ధిచెందజాలదు కాన భారతజాతీయ వైద్యశాస్త్రమగు ఆయుర్వేదము నందలి ఆర్షప్రోక్తములగు ఆరోగ్యవిధుల నాచరించుట వలననే జాతీయారోగ్యము పెంపొందగలదు అట్టి జాతీయారోగ్యాభివృద్ధి కొరకు ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసును సమావేశ పరచినాము

దేశస్వాతంత్ర్య సాధనిర్మాణమునకై కాంగ్రెస్ మహాసంస్థ ఎటుల ఎంత నిస్వార్థతతో పని చేయుచు, దేశసేవకై కృషిసల్పుచున్నదో – అటులనే 'ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెస్ సంస్థ'' కూడా దేశీయుల స్వాస్థ్య సంరక్షణకై కాంగ్రెస్ వారి నిర్మాణ కార్యక్రమము నందలి గ్రామపారిశుద్ధ్యకము ప్రజారోగ్యము అను విషయములనే ప్రధానముగానెంచి వాటి సఫలతకై అహర్నిశము లయందు కృషిసల్ప నిశ్చయించినది కాన జాతీయాభిమానులందఱును, దేశస్వాస్థ్య సంరక్షణయే ప్రధానాశయముగా పెట్టుకొనిన దేశీయ వైద్యులందరును ఈ సంస్థయందు చేరగలందుకు కోరుచున్నాము ఆంధ్ర వైద్యులందఱును ఈ మహాసభకు దోహదమిచ్చి, ప్రజారోగ్య సంరక్షణకై పూనుకొని, దేశసేవాధురంధరులగుదురు కాకయని విన్నవించుచూ, ఆంధ్ర వైద్యుల సహాకారమును అర్థించుచున్నాము

సహనా వవతు, సహనౌ భునక్తు,
సహవీర్యం కరవావహై తేజస్వి నావధీత మస్తు,
మా విద్విషావహై

ఓభగవంతుడా! మా ఉభయులను కలసి మెలసి యుండునట్లు రక్షింపుము మా ఉభయులను అనుభవము కలవారినిగా జేయుము (నీ దయవలన) వీర్యము కలవారము అగుదుము మా జ్ఞానము–తేజస్సుకలదియు వ్యాప్తి కలదియు అగుగాక ఇతరుల నెవ్వరిని ద్వేషింపము, ఇతరులచే ద్వేషింపబడము అనగా ఇట్టి వారలనుగా మమ్ము జేయుము

ఓమ్ శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

ఎండత శ్రీ వంగల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు సభాప్రారంభము చేసి ఇట్లు నుడివిరి

వంగల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారి ఉపన్యాసము

కాంగ్రెసు అనేది ఇంగ్లీషుమాట ఇది ఆయుర్వేదముతో ఎందుకు సంబంధించిందో తెలియదు తాతపేరుపెట్టి కానుక ఇస్తాడని మనుమనికి తాతపేరుపెట్టినట్లున్నది కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము రాబోవుచున్నది ఆయుర్వేద సభకు కాంగ్రెసును జోడించి వారు ముందు మనకు సహాయముచేసెదరని ఏమన్నా ఆశ ఉన్నట్లున్నది కాంగ్రెసు ప్రభుత్వమును మనము రుచిచూచి యున్నాము అందులో మన ఆసవాలు అరిష్టములు తాగుడు ద్రవ్యములలో చేర్చినపుడు మన లక్ష్మీపతిగారు మున్నగు ప్రముఖులు కృచ్ఛ్రచాంద్రాయణముచేసి దానిని తీయించి వేసిరి మున్ముందు టి యస్ యస్ రాజన్ రాజగోపాలాచార్యులుగార్లు ఇట్టి పదవులకు రాకుండా చేయవలెనని నుడివిరి

శ్రీ గోనెళ్ళ వెంకటేశ్వర్లుగారు మహాసభాధ్యక్షులను ఉపన్యాసకులను సభాసదులకు ఎరుకపరచినారు

పిమ్మట మహాసభాధ్యక్షత వహించిన శ్రీ మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రి ఎ యం ఏ స గారు ఇచ్చిన ఉపన్యాస సంగ్రహము.

సభాప్రారంభముచేసిన శ్రీ వంగల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు 'ఆయుర్వేద" అనే సంస్కృత పదముకు "కాంగ్రెసు" అనే ఇంగ్లీషు పదం చేర్చుటఅవసరమైన పద్ధతి కాదనిరి తప్పో ఒప్పో యేదోజరిగినది ఒకటిమాత్రం నిజము ఇపుడు కాంగ్రెసు అనేమాటకు సత్యము, అహింస, త్యాగము, అనే అర్థము ఏర్పడియున్నది ఒక్క గాంధీమహాత్ముని తపస్సే కాంగ్రెసు అయినది సత్యము అహింస త్యాగములకు కాంగ్రెసు పర్యాయ పదమైనది ఇపుడు కాంగ్రెసు అను పదము తగిలించుకొన్నాము కనుక నిపుడు దానిలో సభ్యులముగా చేరిన మన సుందరము త్రికరణము చేతను సత్యమును అహింసలను చేపట్టి త్యాగముచేయవలసి యున్నది లీలాశుకులు ఇలా అన్నారు

శ్లో॥ ఉర్వ్యాం కోపి మహీధరో లఘుతరో
దోర్భ్యాం ధృతో లీలయా
తేన త్వం దివి భూతలే చ సతతం
గోవర్ధనోద్ధారకః
త్వాం త్రైలోక్యధరం వహామి కుచయో
రగ్రే న తద్గణ్యతే
కింవా కేశవ! భాషణేన బహునా
పుణ్యైర్యశో లభ్యతే

చతుర్దశ భువనములలోను ఒక్క భూలోకములోనున్న యేదోఒక కొండను ఎత్తి నీకు త్రిలోకములయందు యశస్సు కలిగినది స్తనాగ్రములమీద చతుర్దశ భువనములను ధరించిన నిన్ను మోసినా నాకు ఖ్యాతి రాలేదు

ఇంతకు యశస్సనునది పుణ్యవశము లభించును అన్నది రాధిక ఈ శ్లోకములో పుణ్యవశమున యశస్సు వస్తుంది లేకపోతే రాదు అనేమాటలలో ఒక చమత్కారమున్నది కృష్ణుడు కొండనుధరించినది గోపగోపికగోగణములకు ఇంద్రుని అశని పాతమునుండి రక్షించుటకు అది పుణ్యకరము కృష్ణుని ధరించిన రాధిక తన ఆనందము కొరకు ఇందులో త్యాగము లేదు అందువలన అది పుణ్యకరము

కాలేదు అంగువలన యశము రాలేదు ఆలాగే మనము త్యాగము చూపు తీరవలె అంతవరకు కాంగ్రెసు అనే పదము సార్థకము కాజాలదు

ఆయుర్వేద వైద్యము ఎప్పుడు పుట్టిందో యెవరికిని తెలియదు మనుష్యులతోనే పుట్టి యుంటుంది ఆయుర్వేదము అష్టాంగ సహిత మైనది అందులో సూత్రస్థానము కౌమార భృత్యము ప్రసూతి తంత్రము శల్య తంత్రము శాలాక్య తంత్రము దైవవ్యపాశ్రయము మొదలగు భాగము లన్నియు వదలివేసితిమి మిగిలినది ఒక సుందు వైద్యాను అందులో కూడా నూటికి ఒక భాగమే మనవారు చేపట్టి నది ఏవో వది మందులు తీసికొని దానితో వైద్యము చేస్తున్నారు కొన్ని లక్షలమంది భారత దేశమందంతటను వైద్యులుగా గౌర వమును ధనమును గడించుకొని జీవించు చున్నారు కొన్ని కోట్లమంది యీ వైద్యము వలన తమ రోగములనుండి విముక్తి నొందు చున్నారు

ఎవరికివారు తాము నేర్చుకొన్న పదిమందు లతో నేదో రోగము నయముచేయ గలిగితిమి గదా యని సంతోషపడరాదు గర్వమును పొందరాదు ఏమనగా నెవరు ఎట్టి వైద్యము చేసినను చేయకున్నను కూడా యేలాగో నూటికి ఎనభై మందికి రోగములు తమంతటనే నయమౌతున్నవి మనము ఏమి చేయకుండాయుంటే (చెడగొట్టకుండా యుంటే) చాలును అవే నయమౌతవి ఇకనూటికి పది మందికి ఏచికిత్స చేసినా కలిగేది తాత్కా లిక ఉపశాంతియే ఈ పదిమందికి ఎవరు నయము చేసినదీ లేదు వారా వైద్యము చేయ కున్న చనిపోయేదీ లేదు మిగిలిన పదిమంది లోను ఆయిదుగురిని ఏ వైద్యము బ్రతికింప జాలదు ఇక నెటువచ్చి ఐదుగురు ఇంగ్లీషు వైద్యులు ముగ్గుర్ని నేర్పుగా బ్రతికిస్తే మనము బ్రతికించేది యిద్దర్ని కావచ్చును లేదా మనము ముగ్గుర్ని బ్రతి కిస్తే అతడు ఇద్దర్ని బ్రతికింప వచ్చును ఎటువచ్చి యీ ఐదుగురి వైద్యములోనే యెవరి తెలివి చూపించినను

దీనివలన తేలేదేమంటే దేహములో నే రోగాన్ని నివారించుకునే శక్తి ఉంటుంది అది నూటికి 90 మందికి ఉంది అయిదుగురి రోగ నివారక శక్తి బొత్తిగా చెడిపోయింది అందు వల్ల వారిని ఏమందులు రక్షింపలేదు మిగి లిన రోగమును దేహమే నయముచేసింది నీవు రోగానికి అడ్డమురాకుండాఉంటే రోగము నయమైనది నీవు అడ్డంవస్తే సామాన్యపు జలుబును న్యూమోనియా చేయవచ్చును

మనము రోగానికి అడ్డంరాకుండా ఉంటే రోగము నయమౌతుంది రోగం నయమై నందుకు రోగి సంతోషిస్తాడు డబ్బిస్తాడు మనం తీసుకుంటాము తప్పులేదు కాని మనము దీనికి గర్వపడరాదు నీవల్ల అయిం దేమియు లేదు రోగనివారకశక్తి రోగాన్ని నయంచేసింది నీకు డబ్బు కీర్తి వచ్చింది నేను ఆయుర్వేదము శాస్త్రీయంగా అధ్యయ నము చేసినాను 30 సంవత్సరముల నుండి పెద్ద వైద్యుడని ంచుకున్నాను నా అనుభవం ఇది

ఇంగ్లీషువైద్యము భారత దేశమంతా వ్యా పించవలెనంటే కొన్ని లక్షలమందైనా,

కావలెను వారువాడేమందులు చూద్దామా కోటానుకోట్లు వెచ్చి... గాని లభింపవు డబ్బులేని మన దేశములో యం బి బిఎ లే వాడవలెననుకొండి ఒకరోగికి కంట్రోలు రేటుకు లభించినా బిల్లు రు 0-3-3 అవుతుంది ఆలాంటి మాత్రలు దినమునకు మూడో నాలుగో వాడవలెనంటే యెంత అవుతుంది దినానికి రు0 1-6 సగటు ఆదాయముగల మన బీద దేశము ఆ వైద్యాన్ని భరించలేదు రు 400 లు పెట్టి అగ్నితుండివటి తయారు చేసినామనుకోండి దానితో 400 మందికి వైద్యము చేయగలము ఆ నాలుగు రూపాయలుకూడా మనదేశములోనే ఉంటుంది పరదేశాలకు పోదు ఆయుర్వేదములోని ఒక భాగముతోనే మనము తృప్తిపడరాదు అష్టాంగసహితమైన ఆయుర్వేదము సమగ్రముగా అభ్యసించవలెను అప్పుడు ఒక్క భారతదేశము ఏమిటి ? ప్రపంచమంతటిని ఈ వైద్యముచేత రక్షింపవచ్చును ప్రపంచాన్ని సవాల్ చేస్తాము ప్రాదేశమాత్రముగ ఆయుర్వేదము మనము తీసుకున్న యిప్పటికి కూడా మన వైద్యము ఎల్లోపతీవైద్యమునకు తీసిపోదు మనకున్న స్వస్థవృత్తము వంటి భాగములు ఇతర వైద్యములలో లేవు ఆయుర్వేదమును నిప్పుడే ప్రభుత్వము చేబట్టుతుందని భ్రాంతిపడరాదు కాంగ్రెసు ప్రభుత్వమును కూడా అంగ్లేయ వైద్యులు గుప్పెట పెట్టుకొని యున్నారు వారి పడికిలి సడలించుట తేలిక కాదు

చూచినారు గాదా! కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము వచ్చినప్పుడు రాజా మంత్రి ఆయుర్వేదమునకు చేసిన అపకారము అనవములను అరిష్టములను సారాయి క్రింద జమ కట్టి ఆయుర్వేద వైద్యులుకూడా లైసెన్సు తీసుకోవలెనన్నారు కృతజ్ఞత్యాద్యవస్థ మీరగ మనము ఆ మాటను రద్దు చేయించుకొన్నాము అందు వలన కాంగ్రెసు ప్రభుత్వము వచ్చిన అక్కడ ఆయుర్వేదాన్ని కూర్చుండ బెట్టదు మనకున్న మంచి స్థైర్యము చాలదు శల్యతంత్రము మనము మరచి పోయినాము మనలో గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యునికి చెయ్యి విరిగినా ఆసుపత్రికిపోయి కట్టు కట్టించు కొంటున్నాము ఊర్ధ్వాంగ చికిత్స చేయవలసి వస్తే మనకు శాలాక్య తంత్రము రాకుండా పున్నది ఎవరి న్ని చెట్లుఎక్కవద్దని చెప్పుతూ ఎవరూ చెట్లుఎక్కి క్రిందపడకుండా చేద్దాము మనకు శస్త్ర చికిత్సరాదు కనుక మరి మరి చెపుతాము అయినను ఏకల్లుగీసేవాడో చెట్లు ఎక్కి పడితే ఏ ఎముకో విరిగిందే అనుకోండి ఇది సింపిల్ ఫ్రాక్చరో, కాంపౌండు ఫ్రాక్చరో అయితే గతిఏమిటి? ఇంగ్లీషు వైద్యుని దగ్గరకు పంపవలసిందేనా! ఆయుర్వేద వైద్యుడు భార్య ప్రసవించలేక పోతే ఇంగ్లీషు ఆసుపత్రికి పంపవలసి వస్తున్నది అంతకంటే గత్యంతరము లేదు

కౌమారభృత్యము మనకు బొత్తిగారాదు నేపాళీలో కాశ్యపసంహితా గ్రంథము అచ్చుపడియున్నది అట్టిదిమనము సంపాదించి అధ్యయనము చేయవలెను ఇక్కడ మనము ఏమిచేస్తున్నామో పెద్దవాళ్ళకు వాడేమందులనే పిల్లలకు వాడుతున్నాము పెద్దవాండ్లకన్న పిల్లలు అన్నము తక్కువ తింటారు కనుక పెద్దవాళ్ళకు ఇచ్చేమందులో పిల్లలకు మోతాదు తగ్గించి యిస్తున్నాము

ఇది సరియైన పద్ధతిగాదు ఎల్లలకు మందులె వేరుగా నుండవలెను

గ్వాలియర్‌లో అఖిలభారత ఆయుర్వేద సభ జరిగింది భారతదేశ నలుమూలలనుండి వైద్య శిఖామణులు వచ్చినారు మస్కర్ అనే ఆంగ్లేయ వైద్యుడు సభకు వచ్చినాడు మన వారందరునూ మందులు యజ్ఞిబిషక్కు పంపించినారు ఇక్కడ చవుడుఎల్లులున్నవి ఇక్కడ పాము విషమున్నది మీలో ఎవరన్నా ధైర్యంగా పాము విషానికి ప్రతీకారము లేదు కలిగియుంటేముందుకు రండి నేను ఈ చెవుడుఎల్లికి పాము విషము ఎక్కిస్తాను మీరు ఆ చెవుడు ఎల్లిని బ్రతికించండి అని ఆతడన్నాడు మన వైద్యులు ఒక్కరూ లేవలేదు ముఖముఖాలు చూచుకొన్నారు నన్ను ఏంచేద్దామన్నారు మెదలకుండా యూరుకోమన్నాను ఊరికే మన వైద్యము గొప్పదని చెప్పితే లాభము లేదు అగద తంత్రాన్ని మనము పునరుద్ధరింపవలసియున్నది ఇన్ని విధాలా మనము అభివృద్ధి పొందితేనే మన ఆయుర్వేదము గొప్పదని ఋజువు చేయగలుగుతాము ప్రజలంతా మాకు ఆయుర్వేదమే కావలెనంటే ప్రభుత్వము అప్పుడు వశమౌతుంది అంతేగాని శస్త్రమునకు అస్థి సమీకరణమునకు ప్రసూతి తంత్రానికి వ్రణ చికిత్సకు మనము సగము మంది రోగులను ఇంగ్లీషు ఆసుపత్రులకు పంపక తప్పుటలేదు అట్టిచో మా వైద్యమునే అభిమానించమని అడుగుట మాత్రమేమి సబబు? మనము మన శాస్త్రమును అభివృద్ధి పరుచుకోవలెను అప్పుడు ప్రజలే ఆయుర్వేదమును సంపోషణము ఎక్కిస్తారు అలా అని యూరుకోరాదు ఆయుర్వేదము మనకు మతము వంటిది ఏ ప్రభుత్వము వచ్చినా మన మతము జోలికి వస్తే మనము ఊరుకుంటామా? అలానే మన వైద్యము లోనికి వచ్చినా యూరుకోము కాంగ్రెస్ వాళ్ళు వోట్లకు వస్తున్నారు అడగండి ఆయుర్వేదానికి మీరు ఏమి సహాయము చేస్తారు అని మనము కొన్ని లక్షలమంది ఆయుర్వేద వైద్యులమున్నాము మామాట వినే వాళ్ళు భారతదేశమంతా కొన్నికోట్ల మంది యున్నారు ఆయుర్వేదాన్ని అభిమానిస్తారా వోట్లు నిద్దాము లేకపోతే మానుదాము వచ్చిన వారిచేత ఆయుర్వేదాన్ని అభిమానిస్తాము అనిపించుకోండి ఎప్పటికైనా మంచిది

మనంకూడా ఊరుకోరాదు మనము త్యాగము కలిగి ప్రచారము చేయవలెను సభ 9 గంటలకైతే అంతకు ముందే రోగులను చూచుకొని సభలోనికివచ్చి కూర్చుంటే చాలదు ఈ త్యాగము చాలదు ఇంకా ఎక్కువ త్యాగము చెయ్యాలి అవసరమైతే నెలో రెండునెలలలో ఇల్లు వదలి బయటికి వచ్చి ప్రచారము చేయవలెను అప్పుడుగాని తిన్నగా పని జరగదు భారత దేశములో ధనానికి లోటులేదు ఔదార్యము గలవారు కూడా యున్నారు కొన్ని లక్షలు ఆయుర్వేదానికిస్తారు కాని నమ్మి ఎవరికివ్వడం అనేదే ప్రశ్న ఇచ్చినడబ్బు మింగికూర్చుంటే చేసేదేమిటి''? అన్నదే సంశయము అలా కాకుండా మీపనిని చూపండి త్యాగాన్ని చూపండి మీ నిజాయితీ చూపండి అప్పుడు మీరు అన్ని పనులు చేయగలుగుతారు మనము ఇక్కడినుండి వెళ్ళిపోకముందే

ఒక నిశ్చయము చేసుకొని మరి కదలాలె ఆయుర్వేదము మన తల్లి ఆమెను సంరక్షించుకోటానికి సర్వస్వం ధారపోయాలె ఒకసంగతి చెప్పుచున్నాను

ఒక బాటసారి దోవన పోతున్నాడు ఒక అడవిలో గుండా పోవలసివచ్చింది అక్కడ ఒక పెద్దచెట్టుఉన్నది ఆ చెట్టునకు నిప్పంటుకున్నది దానిమీద లక్షలాది పక్షులున్నవి అవిగోలపెట్టి ఏడుస్తున్నాయి ఆ బాటసారి యిలా అన్నాడు

శ్లో॥ రేరే ముగ్ధ! పతత్రిపుంజ పరితో
దావానలాదీపితం
త్యక్త్వేమం ధరణీరుహం వ్రజ సఖే!
స్థానాంతరం సత్వరం
యత్పత్రం కలుషీకృతం పథిక! రే
సుస్వాదితం యత్ఫలం
తద్భావాగ్ని సుశాంతయే న్వరుధిరం
దాస్యామ్ మేద మహే

అనగా ఓ మూర్ఖపక్షులారా! చెట్టు కాలిపోతుంటే ఆ కుంటలను చూసుకొని ఏడుస్తారెందుకు? ఇంకొక చెట్టును చూచుకొని జీవించండి ఇక్కడినుండి లేచిపొండి అన్నాడు దానికి పక్షులు జవాబు చెప్పినవి

అనగా పథికుడా! మేము ఈ చెట్టుమీద నుండే ఆకులనీ మా మలమూత్రములతో కలుషితము చేశాము ఆ అపచారమంతా భరించింది తియ్యని పండ్లిచ్చింది మేము తిని బ్రతికాము మా దేహంలోనుండే రక్తాన్ని ఎంచి ఈ అగ్నిని చల్లారుస్తాము ' మనమంతా ఈ పక్షులు చెప్పినమాటలను మరిచిపోక ఆయుర్వేదాన్ని కాపాడదాము

మధ్యాహ్నం 1 గంటకు ఈ పూట సభా కార్యక్రమము ముగింపబడెను

ఆ రో గ్య శా ఖ

ఆరోగ్య ప్రదర్శనమును ప్రారంభించుచు

డాక్టరు ఆచంట లక్ష్మీపతి బి ఎ ఎం బి స యమ్ గారి ఉపన్యాస సంగ్రహము

వ్యాధిరాకుండా కాపాడుట, ఆయురారోగ్యమును కాపాడుకొనుట ఇవియే ఆయుర్వేదమునందు మిక్కిలి ప్రధానమైన భాగములు స్వస్థ వృత్తము ఆయుర్వేదమునందు మిక్కిలి ప్రాముఖ్యము వహించినది ఆరోగ్యనియమములను ప్రజలకందరకు తెలియపరచుటయే మా యొక్క యుద్దేశ్యము మేము 1938 సం 1939 సంవత్సరములలో ఆరోగ్యయాత్రలను ఏర్పాటు చేసితిమి ఆంధ్రరత్న గోపాలకృష్ణయ్యగారు రామదండును ఏర్పాటు చేసిరి ఆరోగ్య సూత్రములను తెలిసియున్న వారు గ్రామముల వెంట యాత్ర చేయుటయే మా పని ప్రతి గ్రామములోను మేము పోయిన చోటు వీధులను ఊడిపించి దోవల ప్రక్క మల విసర్జనము చేయకుండ ప్రబోధము చేయుట మలవిసర్జనము చేసియున్న యెడల శుద్ధి చేయించుట మాపని సమిష్టిగా త్రాగుడు నీరు గల చెఱువుల ప్రక్కన కూడ మలవిసర్జనము చేయకూడదని ప్రబోధము చేసే వారము

సంక్రాంతి నెలలో మన పల్లె గ్రామములలో నెల పొడవున వీధులు ఊడ్చి నీళ్లు చల్లి ముగ్గులు పెట్టి పేడముద్దల మీద పువ్వులుంచి అలంకరింతురు సంక్రాంతికి ఇండ్లకు వెల్ల వేయుదురు గడపలకు అలంకారము చేయుదురు ఈ నెలలోనే యమదంష్ట్ర (కోరలపున్నమి) వస్తుంది మధురలో 12 వీధులు ఉన్నవి ఒక్కొక్క నెలలో ఒక్కొక్క వీధికి స్వామివారు వస్తారు ఆ నెల అంత ఆ వీధి అలంకరించి పండుగలు చేసుకుంటారు ప్రతి గ్రామములోను ఆయుర్వేద వైద్యులున్నారు ఎచ్చటి వారలచ్చటి నుండి పని చేయవలెను ఏమి చేయవలెనో నేర్పుటకు 6 వారములు చాలును మీలో ఎవరైనా రావడానికి సిద్ధముగా ఉన్నారా? (కొందరు చేతులు ఎత్తినారు) అలా తయారైన వారు ఇంకా కొందరికి ఈ విషయముల బోధింపవలెను ప్రతిగ్రామములోను వెంటనే పని ప్రారంభింపవలెను

1 మంచినీటి చెరువులను కాపాడవలెను

2 దారులలో మలవిసర్జనము చేయకుండ ప్రబోధము చేసి వేరు చోటులను ఏర్పాటును చేయవలెను

3 వీధులను నీ నా అనే భేదము లేకుండా పూర్తిగా బాగుచేయవలెను మీరే చేయుట ఎందుకంటే పని జరుగుటకు తిరుకడిమంగ్రము మురికిని మేమే బాగుచేసినాము అక్కడ బహుమతి మామిడాకు ఇచ్చినాము ప్రతియూరనున్న గ్రామదేవతానందమును పొందవలెనన్న మనమందరము దేవాలయము నాది ఊరు నాది అని భావించినపుడే దేవత ఆశీర్వచనము పొందగలరు

మోక్షప్రదమైన దీర్ఘజీవితము

ఆరోగ్య ప్రపన్న ప్రారంభకులు శ్రీ శంధర సూర్యనారాయణగారు ఇట్లు ఉపన్యసించిరి

ఒక్క యాయుర్వేదము తప్ప వేఱు ప్రపంచము నందే యితర వైద్యము కూడ నాయుర్వృద్ధి నొసంగు విధానము తెలుప యుండ లేదు కేవలము రోగనాశనమే యితర వైద్యముల ముఖ్యోద్దేశ్యమై యున్నది ఆయుర్వేదము రోగనివారణోపాయములనే గాక మనుజులు స్థిరయౌవనులై నిత్యారోగ్య వంతులై దీర్ఘ జీవులై మోక్షమును బొందు విధానములను రసాయన క్రియలతోఁ గూడఁ బ్రసాదించి యున్నది దీర్ఘజీవితమే యాయుర్వేదము యొక్క ముఖ్యలక్ష్యము కనుకనే చరక మహర్షి (అథాతో దీర్ఘంజీవితీయ మధ్యాయం వ్యాఖ్యాస్యామః) అను వాక్యముతో గ్రంథము నారంభించెను

దీర్ఘాయురారోగ్యముపై నాధారపడియున్నది ఆరోగ్యము లేని జీవితము నిరర్థకమై స్వల్పమై యకాల మరణమున నంత మొందును ఎన్ని సంపదలున్నను నారోగ్యము లేకున్న నన్నియు సున్నయగును గాన నన్నిటికన్న నది మిన్నగా నెన్నఁబడినది కావున మానవు లందఱు నారోగ్య సంపాదనకై కృషిసల్పి దాని నార్జింప వలయును

ఆరోగ్యము పురాకృత పుణ్యఫలము ఆరోగ్య వంతులును నిత్యపవిత్రులును నగు పుణ్య దంపతులకు జన్మించిన శిశువు లారోగ్య వంతులుగా నుండురు అట్టి యారోగ్యమును మానవుఁడు పురుష కారముచే వృద్ధినొందించుచు దీర్ఘాయువు నార్జింప వలయును చెడు నడతలచే దానినిఁ బాడుచేయువాఁడు రోగ పీడితుఁడై యచిరకాలమున మరణమునొందును

ఆరోగ్యము ఎక్కువ విలువగు ధనము నంటిది దానిని వృథాగా నక్రమార్గముల వ్యయ మొనర్చుచు యున్నవారిని దుర్వ్యయ మొనర్చి దరిద్రులై భిక్షాటనము చేయు జీవితము నుగడుపు వారిని లోకమున జూచు చున్నాము కావున మానవులన్ని విధముల నారోగ్యమును జేకూర్చు విధుల నాచరించుచు నిత్యారోగ్య వంతులై సుఖజీవ యాత్రను సాగించి చిరకాలము మనెదరుగాక! యని శ్రీ ధన్వంతరిని నేను ప్రార్థించు చున్నాను

ఆరోగ్య సాధనమునకై యేయే వేళల నేయే విధుల నాచరింప వలయునో ఏయే మార్గ ముల ననుసరింపరాదో మన తంత్రకారులు గ్రంథములయందు నిరూపించి యున్నారు మలమూత్ర విసర్జనము, దంతధావనము, నశ్యాంజన సేవ తాంబూల చర్వణము, స్నానాభ్యంగములు భోజనక్రమము, వ్యాయామ వ్యవసాయములు, మున్నగు దినరాత్రి ఋతు చర్యలను విపులముగ వివరించి వ్యతిరేక చర్యలవలనఁ గలుగు వ్యాధులను వాని నివారణోపాయములతోఁ దెలిపిరి (రోగస్తు దోషవైషమ్యం దోషసామ్య మరోగతా) అనునది యాయుర్వేద సిద్ధాంతము వాత పిత్తశ్లేష్మముల న్యూనాధిక్యమే రోగము వాని సమతయే యారోగ్యము ప్రతి పదార్థమునకు రస, విపాక, వీర్య, ప్రభావములు, ఏయే రసమేయే దోషముల వృద్ధిచేయునో దేనిని క్షీణింపఁ జేయునో ఏయే కాలమున నేయే దోష మపచయప్రకోపముల నొందునో తెల్పి యాయాకాలముల కనుగుణ్యములగు రసముల

భుజించుట శోధన చికిత్సలచే దోష సామ్యమును గలుగ జేసికొనుట మొదలగు వానిని సాకల్యముగ బోధించిరి మరియు సద్వర్తనముల విస్తరించిచెప్పిరి ఈ విధముగా నాచరించువాఁ డారోగ్యవంతుఁడని వక్కాణించిరి 'నిత్యం గాతాహారవిహారసేవీ సమీక్ష్యకారీ విషయేష్వసక్తః । దాతా సమస్సత్యపరః క్షమావానాప్తో పసేవీచ భవత్యరోగః" అంష్టాంగహృదయము

రోగములలో శారీరకరోగములకన్న మానసిక రోగములు మిక్కిలి హానిని గలుగఁజేయును వైద్యు డౌషధప్రయోగమున శారీరకముల రూపుమాపఁగలఁడు గాని, మానసికముల మాన్పజాలఁడు కావుననే మనోరోగములకు మందు లేదను నుడి అట్లయిన మానసిక రోగము లెట్లు చక్కబడగలవనిన వాగ్భటాచార్యులు అష్టాంగహృదయమున" మంగళాచరణ శ్లోకమున రాగాదరోగాన్ సతతాను సక్తానశేషకాయ ప్రసృతాన శేషాన్। ఔత్సుక్యమోహారతిదాన్ జఘాన యోఽపూర్వ వైద్యాయనమోస్తు తస్మై" అని చెప్పియున్నాడు రాగాదిరోగముల నివారింపజేయు నాశ్చర్యభూతుడగు భగవంతునకు నమస్కారమని దీని తాత్పర్యము అరిషడ్వర్గముల జయించి జితేంద్రియుడై భగవంతు నారాధించువానికి మనోరోగములంటవు కావున వాని కౌషధము భగవద్ధ్యానము భిషగ్వుడు భగవంతుడు ఆరోగ్యసూత్రముల బాటింపక ఇంద్రియలోలుడై దుష్ప్రవర్తనము గల మనుజుడు, దుర్బలుడై,రోగియై,యల్పాయువు గలవాడగుటయేగాక, యాత్మసదృశు లగు పుత్త్రులబడసి తన వంశమునకు హానిని గలిగించును అట్టివారు సంఘమునకును దేశమునకు వేరుపురుగులు

ఆరోగ్యము నిచ్ఛగించువాడు నివసించుగృహము, త్రాగునీరు, పీల్చుగాలి, పరిశుభ్రముగా నుండునట్లు చేసికొనవలెను తనపై నాధారపడియుండు జంతువుల యాహారవిహారముల యందు గడు శ్రద్ధదీసికొనవలయును తోడి జానపదుల యారోగ్యమునం దపప్రమత్తత కలిగియుండవలయును నిర్జనప్రదేశముల మల విసర్జనమునకై ఏర్పాటుచేయవలెను పానీయ వసతుల మాలిన్యశూన్యములుగ నొనర్పవలయును.

పుట్టునది మొదలు మనుజులకు గోక్షీరము ము ఖ్యాహారముగా నున్నది గోవు సత్త్వగుణము కలది సాత్వికాహారమును దినును పవిత్రమైనది కనుకనే గోమాతయని పూజింపబడుచున్నది గోసేవావ్రతము శ్రేష్ఠమైనది కావున మానవులు గోసంరక్షణ మాచరింపవలయును

క్షీరగుణమాహారముపై నాధారపడియున్నది మినప చెరుకు, మద్దియాకుల మేయు నావు పాలు వృష్యములని చరకుడుచెప్పియున్నాడు అట్టి క్షీరాహారమువలన వృద్ధుగును యౌవనవంతుడై సత్వగుణసంపన్నులగు పుత్త్రులబడసి తన వంశమునకును, దేశమునకును కీర్తిని కలిగించును నిత్యము గోవు నారాధించు వానికి సహవాస సంపర్కమున సాత్వికగుణ వృద్ధియు, దీర్ఘాయువు, నమరత్వమును గలుగును చరకసంహిత రసాయనప్రకరణము కేవలామలకరసాయనము "సంవత్సరంపయో వృత్తిర్గవాం మధ్యేవసేత్సదా। సావిత్రీం మన

సాధ్యాయర్ణ బ్రహ్మచారి [illegible]
ఒక సంవత్సర మాపువాలాహారియగా [illegible]
చు నాలకుండలోన నివాసము [illegible]
సత్యము మాట్లాడి సావిత్రిని జపించుచు
సంవత్సరాంతమున మాఘదినము లందు [illegible]
మొనర్చి పుష్య, మాఘ, ఫాల్గుణ మాసము [illegible]
[illegible] ఏక శుభ [illegible] ముంచిక వనము
[illegible] చ్చి యుంచి పండ్లను [illegible] కొని
[illegible] జపించిన అమృత ముద్భవిం
చును అ [illegible] ఫలమున
[illegible] సంవత్సరములు జీవించును [illegible]
[illegible] దినికి [illegible] సమతుల్యుడగునని చెప్పబడినది

ఆయుర్వేదమనగానేమి?

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద [illegible] పరిషత్ ప్రారంభో[illegible]
ఆయుర్వేదాచార్య శిష్టా సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రిగారి ఉపన్యాసము

ఆయుః, వేదః అను రెండు శబ్దములచే యేర్పడి ఆయువును పొందుటకు సాధనమై ఆయువున కాధారభూతమగు శాస్త్రమే ఆయుర్వేద మనబడుచున్నది కావున ఆయువున కాధారభూతములైన సమస్త వైద్య సిద్ధాంతములును ఆయుర్వేద శబ్దముచే పిలువబడుటకు యెట్టి ఆక్షేపణయు లేదు ఇట్టి విశాలమగు శబ్దార్థము గల యీ ఆయుర్వేదము యీనాటికి, నాటు మందనియు, తెలుగు మందనియు, రసమందనియు, నానావిధములగు నామములచే వ్యవహరింపబడుచు, విద్యాధికుల మనుకొను వారి దృష్టిలో, శాస్త్రసమ్మతముగాని నిరుపయోగమైన వైద్యముగ పరిగణింపబడుచున్నది

ఆయుర్వేద మూలసిద్ధాంతము

ఆయుర్వేద మూలసిద్ధాంతమును యీ కొద్ది అవకాశములో వివరింపబూనుట సాహసమే కావచ్చును ఇయ్యది సృష్ట్యాదియందే అథర్వణ వేదమున కుపాంగముగ యేర్పడినది త్రికాలజ్ఞులగు ఋషులు ప్రకృతికిని, శరీరమునకు పోల్చి ప్రకృతియందు యెన్ని భావ విశేషములు గలవో శరీరమందును అన్ని భావవిశేషములు కలవని నిశ్చయించి ప్రకృతి పంచభూతాత్మకముగ నుండుటవలన శరీరమును పంచభూతాత్మకముగ నగునని నిర్ణయించిరి శరీరమునందున్న పంచభూత భాగములలో ఆకాశ వాయుభూతభాగములను వాతమనియు అగ్నిభూతభాగమును పిత్తమనియు జలపృథ్వీ భూతములభాగమును కఫమనియు నిర్ణయించిరి ఇట్లు శరీరమున వాతపిత్త కఫములకంటె భిన్నమగు పదార్థము లేదని నిశ్చయింపబడుటచే శరీరమున యేమార్పులు కలిగినను వీని హెచ్చుతగ్గులవల్ల కలుగవలయునేగాని మరియొకవిధముగ కలుగుటకు వీలులేదని సిద్ధాంతము చేయబడినది అందుచే యీ త్రిదోషములు శరీరమునకు బాధను కలిగింపనంతవరకు ఆరోగ్యమనియు దోషముల వైషమ్యమే రోగమనియు, నిశ్చయింపబడి "రోగస్తు దోషవైషమ్యం దోషసామ్య మరోగతా" అని చెప్పబడినది ప్రకృతియందలి మార్పులన్నియు సూర్యచంద్ర, వాయువులయొక్క సంబంధ

ము వలన జరుగుచున్నట్లు శరీరమునందలి మార్పులన్నియు వాత, పిత్త కఫము లని యెడి త్రిదోషములవల్లనే జరుగుచుండును ఇట్టి దోషములు ఆహారవిహారాది కారణముల వల్ల వృద్ధినిగాని క్షయమునుగాని పొంది రోగములను కలిగించినప్పుడు వృద్ధిపొందిన దోషములను వానికి వ్యతిరేక గుణములుగల ఔషధాదులచేతను, క్షీణించినవానిని అనుకూల గుణములుకల వానిచేతను మరల సమాన స్థితికి తీసుకొని వచ్చుటయే చికిత్స యనబడును ఇట్టి త్రిదోషసిద్ధాంతము నాధారము చేసుకొని యీ సిద్ధాంతము వివరింపబడినది ఈ త్రిదోషములే ప్రకోపించినపుడు అవి వ్యాపించిన స్థానమునుబట్టి నానావిధములగు వ్యాధులను కలిగించుచుండును ఈ త్రిదోషములను ఆంగ్ల భాషయందుగల ఆ నామములచే వ్యవహరింపవలయునుగాని వాతమును విండ్'' అనియు పిత్తమును 'బైల్' అనియు అపభ్రంశ నామములచే వ్యవహరింపరాదు

ఆయుర్వేద చికిత్స

ఎన్ని ప్రవాహములు వచ్చినను సముద్రమున లీనమగునటుల ఎన్ని నూతనచికిత్సలు వచ్చినను, ఆయుర్వేద సిద్ధాంతమునందే లీనమగునని చెప్పవచ్చును ఆయుర్వేద చికిత్సాక్రియమున ప్రథమమున రోగకారణమునకును, తరువాత రోగమునకును, చికిత్స చేయవలయుననియు, అప్పటికి వ్యాధి శమింపకున్న వ్యాధికి సారూప్యమగుచికిత్సను చేయవలయుననియు చెప్పబడియున్నది అనగ అజీర్ణము వల్ల అతిసారము కలిగినచో ముందు రోగకారణమగు అజీర్ణమునకు లంఘన చికిత్స చేయవలయును అజీర్ణదోషము పక్వమైన ఎమ్మట రోగచికిత్సను అనగ విరేచనములు కట్టు స్తంభనచికిత్సను చేయవలయును అప్పటికి వ్యాధి శమింపకున్న అతిసారవ్యాధికి (సారూప్యమగు) విరేచన ఔషధమునే ఇవ్వవలెను అట్లుచేసిన దోషము పూర్తిగబయలు వెడలి రోగము శమించును ఆయుర్వేద చికిత్సాక్రియములో రెండవదియగు రోగ చికిత్స ఆలోపతి సిద్ధాంతమునకును మూడవదియగు వ్యాధి సారూప్యచికిత్స హోమియోపతి సిద్ధాంతమునకును, సరిపోవునని తలంచుచున్నాను చికిత్సాపద్ధతిని క్రమముగ జరుపక ముందుగనే రెండవపద్ధతినిగాని, మూడవ పద్ధతినిగాని చికిత్సించిన అనేక ప్రమాదములకు లోనుకావలసివచ్చుట అనుభవసిద్ధమై యున్నది ఆయుర్వేద చికిత్స, కాయ, బాల, గ్రహ, ఊర్ధ్వాంగ శస్త్ర, విష, వాజీకరణ, రసాయనములని ఎనిమిది భాగములుగ వివరింపబడినది ఇందలి గ్రహచికిత్స వాజీకరణ చికిత్స రసాయన చికిత్సలను ఇతరవరకును యితర సిద్ధాంతములు గ్రహింపలేదనియే తలంపవచ్చును ఆయుర్వేద చికిత్సాపద్ధతిలో అమూల్యమగు పంచకర్మ చికిత్సాపద్ధతి వివరింపబడినది

ఆయుర్వేదము – శస్త్రచికిత్స

ఆయుర్వేదమున కాయచికిత్సయేగాని, శస్త్రచికిత్స చెప్పబడియుండలేదను అభిప్రాయము సర్వసామాన్యముగ ప్రబలియున్నది పూర్వము కాయచికిత్సకుడును, శస్త్రచికిత్సకుడును, వేరుగయుండి రెండు చికిత్సలకును వేరువేరుగ చికిత్సాలయములు యుండెడివి రాజపోషణ లేకున్నను, కాయచికిత్స ఏదోవిధముగ ప్రాణావశిష్టముగ ఆచరణయందు నిలిచియున్నది

రాజాదరణ లేక శస్త్రచికిత్స ఆచరణలో పెట్టుట అసాధ్యమగుటచే ఆ సంప్రదాయము ప్రస్తుతము కొన్ని గ్రంథముల రూపములో మాత్రము మిగిలియున్నది. మన శస్త్రచికిత్సకు ప్రధానగ్రంథమగు సుశ్రుతమున వివరింపబడిన 108 మర్మస్థానములలో నవీన శాస్త్రజ్ఞులు యిప్పటికి యింక కొన్ని మర్మముల స్థానములను నిర్ణయింపలేదని తెలియుచున్నది. మన శాస్త్రమునందు శస్త్రచికిత్స అనవసరమగు అన్ని వ్యాధులకును శస్త్రచికిత్సా క్రమము వివరముగ వర్ణింపబడినది. కాయచికిత్సా నిపుణుడగు చరకమహర్షి అయినా వ్యాధులలో శస్త్రచికిత్స అవసరమైనప్పుడు "అత్ర ధాన్వంతరీయాణాం అధికారః" అని చెప్పి విడిచి యున్నారు. ముక్కు చెవి పూర్తిగ తెగిపోయినచో మరల వానిని యేర్పాటు చేయు పద్ధతి చెప్పబడియున్నది. మన ప్రాణచికిత్సా క్రమము 'ఆదావిమ్లాపనం కార్య' అని ప్రారంభించి 'సవర్ణం వైకృతాపహం'' అని చెప్పబడినది. అనగ వ్రణము మానిన పిమ్మట ఆవ్రణస్థానమందు మరల మచ్చ లేకుండుటకై కొంత చికిత్స చెప్పబడియున్నది. ఇట్టి అద్భుతమగు శస్త్రచికిత్సాక్రమము మరల ఆచరణలోనికి వచ్చు భాగ్యముకొరకు మనము ప్రయత్నించవలసి యున్నది.

ఆయుర్వేద వైద్యునకు శారీరజ్ఞానము లేదా?

ఆయుర్వేద వైద్యునకు శారీరజ్ఞానము ఉండదనియు, తుదకు హృదయము యెచ్చట నుండునో కూడ తెలియదనియు, ఒక అపవాదు ప్రబలి యున్నది. శాస్త్రజ్ఞానము లేక కేవల [illegible]జ్ఞానము చేతనే వైద్యము చేయుచున్న ఆయుర్వేద వైద్యునివల్ల ఇప్పటికి ఆయుర్వేదవైద్యము నశింపక నిలిచియున్నది. వారియందలి మంచినే గ్రహింపవలయును గాని వారియందలి లోపమును బట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రమునందే శారీరభాగము లేదని నిర్ణయించుట అవివేకము గదా? పైన వివరింపబడినట్లు శస్త్రచికిత్సను వివరించిన సుశ్రుతాది గ్రంథములలో శారీరభాగము వివరింపబడియున్నదని వేరుగ చెప్పనవసరము లేదు గదా? శారీర జ్ఞానములేని వైద్యుడు శస్త్రచికిత్స చేయుట సంభవించునా? కావున ఆయుర్వేద శాస్త్రమున శారీర విజ్ఞానము పూర్తిగ నుండియున్నదని మనవిచేయుచున్నాను.

ఆయుర్వేద ఆరోగ్యవిధులు

ఇహఖలు ఆయుర్వేద ప్రయోజనం రుగ్ణానాం రోగ పరిమోక్షః స్వస్థస్య రక్షణంచ. ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్యమును రక్షించుట ఆయుర్వేద ప్రయోజనములలో ముఖ్యమైనదై యున్నది. శీతోష్ణ వర్షారూపములగు త్రివిధకాలములయొక్కయు ధర్మముల యొక్కయు శబ్ద స్పర్శ, రూప, రస, గంధములనెడి పంచ యింద్రియార్థములయొక్కయు, మనోవాక్కాయములనెడి త్రివిధకరణములచే చేయబడు కర్మలయొక్కయు హీనయోగ, అతియోగ మిథ్యాయోగములు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టునని 'కాలార్థకర్మణాం యోగో హీన మిథ్యాతిమాత్రకః'' అని ఒక్క సూత్రములో చెప్పబడినది.

రోగములు కలుగకుండుటకై ఆరోగ్యవంతుడు ఆచరింపవలసిన కృత్యములు దినచర్య, ఋతుచర్య, వేగోదీరణ, ధారణములు, సద్వర్తనములు, ఆహారవిహారములు-అను ఐదు భాగములుగ

గిభజింపబడి వివరింపబడియున్నవి ప్రస్తుతము మనము ఉదయము నిద్రనుండి లేచి రాత్రి పరుండువరకును ఆచరించుచున్న దంత ధావనము స్నానము మొదలగు సమస్త కృత్యములు ఆయుర్వేదశాస్త్రమున చెప్పబడినవేగాని వేరుగాదు అట్లే ఋతువులనుబట్టి శారీరక దోషములయందు కలుగుమార్పులచే రాతగిన వ్యాధులు రాకుండుటకై ఆచరింపవలసిన ఆహారాదినియమములు శోధనములు, మొదలగునవి ఋతుచర్యయందు వర్ణింపబడినవి స్వస్థుడు ఆచరింపవలసిన శారీరక కృత్యములును ఆహార విహారాది కృత్యములేగాక మనసు నిర్మలముగ నుండుటకై ఆచరింపవలసిన మంచి నడవడి గూడ ఉపదేశింపబడినది

జనపదోధ్వంసక వ్యాధులు

సూత్రం:- జనపదోధ్వంసనం ఏకేన వ్యాధినా యుగపద సమాన ప్రకృత్యాహార దేహబల త్వ వయసాం మనుష్యాణాం కస్మాద్భవతి। ఇమేభావా సామాన్యా జనపదేషు వర్తంతే తద్యథా వాయుః ఉదకం దేశః కాలః ఇతి" ఏషాం దుష్టికారణ మధర్మం దేశ ప్రధానాః యదా అధర్మేణ ప్రజాం వర్తయంతి తదా అధర్మ ప్రాబల్యాత్ ఋతవో వ్యాపద్యంతే తేన నాపో యథాకాలం దేవోవర్షతి, నవావర్షతి, క్షితిర్వ్యాపద్యతే తతవుత్పద్యంతే జానపదాః"

వేరువేరు రీతులగు ప్రకృతి ఆహారము బలము, మొదలగునవిగల అనేక ప్రజలకు ఒక్కమారుగానే సంక్రమించు రోగములగు కలరా మశూచి మొదలగు వ్యాధులు వచ్చుటకు కారణము ప్రభువులయొక్క అధర్మప్రవర్తన మని చెప్పబడినది అట్టి అధర్మ ప్రవర్తనవలన ప్రజలందరును సమానముగ అనుభవించు గాలి నీరు దేశము కాలము అనునవి చెడుననియు, అందుచే అందరికిని ఒకేవిధమగు వ్యాధి ఒక్కమారుగనె సంక్రమించి పట్టణములు, పల్లెలు మున్నగువానిని నశింపచేయునని చెప్పబడి ది యిట్టి సాంక్రామిక రోగములు రాకుండ నుండవలయునన్న ధర్మ ప్రభుత్వస్థాపనమే శరణ్యముగాని వాక్సినేషన్ ఇనాక్యులేషన్ కారణము కావేమోనని తోచుచున్నది

పూర్వము ఆరోగ్య ప్రచారము పిల్లలద్వారా గూడ చేయబడియున్నది పిల్లల ఆటలో, కాళ్ళ గజ్జ అను ఆటలో కాళ్ళగజ్జ కంఖాణమ్మ కాలుదీసి కడకాలు బెట్టు అను పాటకలదు కాళ్ళకు గజ్జవున్న అది గుర్రముయొక్క వేగము గలిగి యితరులకుగూడ వ్యాపించుననియు, దానికి దొరవారి దొడ్లో వెలగమొగ్గ వగయిరా తెచ్చి నూరి పూయవలయుననియు అందరి కాళ్ళలోనుండి దూరముగానుంచుట మంచిదని బోధించుటయే దీని ఉద్దేశము ఇట్లు అనేకవిధముల ఆరోగ్యప్రచారము చేయబడియున్నది ఇప్పుడు నిరుపయోగమైన ఆరోగ్యవారము పార్కులలో ఉపన్యాసముల మూలమున చేయబడుచుండె, పూర్వము ఆరోగ్య మాసమునందు (సంక్రాంతి నెల) ప్రతియింటినిగూడ పరిశుభ్రముచే ఆరోగ్యయుక్తముగ నుంచుటను ఆచరణలో పెట్టించిరి

మన ఆరోగ్యము ప్రభుత్వ నిరాదరణ

'లా అండు ఆర్డరు" అను నెపముచే వాక్కును అరికట్టినారు పాశ్చాత్య వ్యామోహామువలన పసిబిల్లలకు అముదము వేయు అలవాటుగూడ తప్పుటచే పుట్టినసంవత్సరము లోపునుండి లివ

రజబ్బులు యేర్పడి శరీరబలము క్షీణించు
చున్నది భారతీయ ఆహారమున మీగాళ కీళ
మూలమైనది ఘృతము తత్రికీ స్మృతి
మేధాగ్ని కాంక్షిణాంశస్య తేష్కృతం' అని
గదా చెప్పబడినది అట్టి ఘృతము గాను
"మేధాగ్ని నాశనా' డాల్డా అని మేధాశక్తి
లేకపోగా అనేకరోగములకు కారణమగు నితర
కృత్రిమ పదార్థములు ప్రోత్సహింపబడు
చున్నవి ప్రోత్సహింప తగిన పరిశ్రమ లనేక
ములుండగా ఆంధ్రదేశమున 'డాల్డా'' పరిశ్ర
మను ప్రోత్సహించుటలో ఉద్దేశ్యమేమియో
తెలియుటలేదు ఇట్లు అన్నివిధముల మనోవా
క్కాయములు మూడును బలహీనము లగు
చున్నవి ప్రభుత్వ ఆదాయము కొరకు ప్రజా
రోగ్య భంగకరము లగు కృత్యములు ప్రోత్స
హింపబడుట మనదురదృష్టమనవచ్చును.

ఆరోగ్య ప్రచారము

కాంగ్రెసు మహాసభయొక్క కార్యక్రమము
లోని గ్రామపారిశుద్ధ్యము, ప్రజారోగ్యము
మొదలగు కృత్యములను నిర్వహించుటకు
ఆయా గ్రామములలోని ఆయుర్వేద వైద్యు
లకే కొంత అనుభవమునిచ్చి వినియోగించి
నచో యెక్కువ ఉపయోగముండును కాని
వేషభాషలను సాంప్రదాయములను గూడ
మార్చివేయు యితర వైద్య సాంప్రదాయ
ప్రచారములవల్ల యెక్కువ ఉపయోగము
లేకపోగా అనర్థములుగూడ కలుగవచ్చును

ఆయుర్వేదము — కాంగ్రెసు గవర్నమెంటు

కాంగ్రెసు మహాసభ అధికారమును వహిం
చగనే దేశీయకళయగు ఆయుర్వేదమునకు
ప్రోత్సాహము యెక్కువగ లభింపగలదను ఆశ
తోనున్న ఆయుర్వేదవైద్యులకును ఆయుర్వే

దాభిమానులకునుగూడ శ్రీ రాజన్ మంత్రి
గారు చాల నిరుత్సాహమును కలిగించిరి
ఆయుర్వేద ఔషధ కలగు ఆసవారిష్టాదులను
మాదక ద్రవ్యములలో చేర్చి ఆయు
ర్వేద వైద్యులపై పోలీసు అధికారమునుగూడ
తెచ్చిపెట్ట ప్రయత్నించిరి కుప్తు దకు ఇన్సు
పాక్ వారి హయాములో లభించిన ఇండియను
మెడికల్ స్కూలునుగూడ భంగము కలుగు
నా యను సందేహమునుగూడ కలిగించిరి
లట్లయినను మా ఆయుర్వేద వైద్య సంఘము
కాంగ్రెసు మహాసభకు దేశీయకళయొక్క
ఉన్నతిని నచ్చచెప్పి వారి సహాయమును యీ
కళయొక్క అభివృద్ధికొరకు పొందవలయునని
ప్రయత్నించుచుగా దేశస్వాతంత్ర్య సిద్ధివిష
యమై కాంగ్రెసు మహాసభకు యేవిధమగు
ద్రోహముగ చేయక అన్నివిధముల తోడ్పడ
గలదని విన్నవించుచున్నాను ఆయుర్వేదమన
నేమియో తెలియని యితర వైద్యులు ఆయు
ర్వేదమును నిందింపబూనుట సాహసము

ఆయుర్వేదనముకు కాంగ్రెసు చేయతగిన సహాయము

1 మద్రాసునందలి ఇండియను మెడికల్ స్కూ
లులో, ఆయుర్వేదమునకే ప్రాధాన్యమిచ్చి,
ఆయుర్వేదకాయచికిత్సను శస్త్రచికిత్సనుగూడ
అచరణలోపెట్టి అభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుట
2 ఆంధ్రదేశమున అష్టాంగ యుక్తమగుఆదర్శ
ఆయుర్వేద కళాశాల నొకదానిని యేర్పర
చుట
3 జిల్లాముఖ్యపట్టణములందు గవర్నమెంటుచే
నిర్వహింప బడుచున్న ఆసుపత్రులయందు
ఆయుర్వేదశాఖ నొకదానినిగూడ యేర్పర
చుట

4 క్షయ మున్నగు వ్యాధులలో అవసరమును బట్టి అలోపతీయ ఆయుర్వేద చికిత్సల సమ్మేళనముతో చికిత్సచేయు అవకాశమును కలిగించుట

5 గ్రామపారిశుధ్య ప్రచారమునకు ఆయుర్వేద వైద్యుల నెక్కువ ప్రోత్సహించుట

6 ఆయుర్వేద శాస్త్రమున లోపములేమైన యున్న పండితులచే సంస్కరణచేయించి క్రమముగ దీనినే మనదేశ ప్రధాన చికిత్సగ యేర్పాటుచేసి జాతి అభివృద్ధికి ప్రధానమగు వైద్యశాస్త్రమునకు యితర విదేశములపై ఆధారపడవలసిన స్థితిని తప్పించుట మొదలగు అనేక కృత్యములు కాంగ్రెసు మహాసభ వల్ల జరుగదగియున్నవి

ఉపసంహారము

పైన చెప్పబడియున్నట్లు స్థిరమైన బునాదులతో గూడిన ఆయుర్వేద సిద్ధాంతమునకొన్ని లోపములుండవచ్చును అట్టివానిని సవరించి, యీ సిద్ధాంతమును అభివృద్ధిలోకి తెచ్చుటకు ప్రయత్నింపవలయునుగాని పూర్తిగ పాశ్చాత్య విజ్ఞానమును స్వీకరించి, యీ విజ్ఞానమును నశింపచేయుట ఆత్మహత్య యనబడును ఆంధ్రనాయకమణియు రాజకీయ దురంధరులును యగు డాక్టరు పట్టాభి శీతారామయ్య పంతులుగారు, రాజకీయ విజ్ఞానముతో నిండియున్న తమ హృదయకమలమున ఆయుర్వేద విజ్ఞానమునకు అణుమాత్రము స్థానమిచ్చిన అదియే క్రమముగ అభివృద్ధిచెంది భాగవతము నందలి వామనావతార మహాత్యమువలె ఇంతింతై వటుడింతయై విభుండొప్పారె విశ్వాకృతిన్ ' అన్నట్లు అతిత్వరలో తన తొల్లింటి ఔన్నత్యమును పొంది, విదేశములకుగూడ తన ప్రతిభను వ్యాపింపచేయ గలదనుట నిశ్చయము డాక్టరు పట్టాభిగారి అధ్వర్యమున యీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానసభ నూతన మార్గమును సూచింపగలదని నమ్ముచున్నాను

శ్లో॥ స్వస్థ ప్రజాభ్యః పరిపాలయన్తాం
న్యాయేనమార్గేణ మహీంమహీశాః
జగద్ధితేభ్యః శుభమస్తు నిత్యం
లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు

కల్తీ వద్దు

శ్రీ భోగరాజు పట్టాభిశీతారామయ్యాగారి

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదకాంగ్రెసు వైజ్ఞానిక మహాసభాధ్యక్షోపన్యాసము

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య బెజవాడ నన్ను ఒకసారిరమ్మని కోరుతూ ఉండేవాడు నేను ఎందుకో అనుకున్నాను ఎందుకో ఇప్పుడు తెలిసింది నేను ఆయుర్వేదం చదువుకోలేదు చదువుకున్న ఇంగ్లీషువైద్యముకూడా మరచిపోయినాను మాయింట్లో వైద్యముకూడా ఇతర్లకు వప్పగింతపెట్టుతున్నాను నేను నవంబరు 30 వ తేదీన మా యింటివద్ద నుంచి బయలుదేరినాను యింతవరకు వెళ్ళలేదు మీారు శలవుయిస్తే మధ్యాహ్నంనుండి వెళదా

యనుకుంటున్నాను అందుచేతకూడా నేను మావాళ్లకుకూడా వైద్యసహాయము చేయలేకపోతున్నాను యిక్కడకువచ్చి తరువాత ఈ సభ ప్రారంభకుల ఉపన్యాసము వల్ల నన్ను ఎందుకు అధ్యక్షుడుగా వేసుకున్నారో తెలిసినది ఆయన మొండిచెయ్యి బయట పెట్టేరు అది మొండిచెయ్యే! నన్ను అధ్యక్షుడుగా చేసినందువల్ల నేనేమి సహాయము చేయను అదంతా అబద్ధము ఏదనాచేస్తే ఆయుర్వేదముమీద సహజంగాఉండే అభిమానంచేత చేస్తాను

భారతదేశం అన్నివిద్యలకు పుట్టినిల్లు ఆయుర్వేదముకూడా ఆ విద్యలలో ఒకటి వేయి సంవత్సరములనుంచి మనము పరాధీనములో నుండుటవల్ల మన విద్యలకు ఎంగిలి పోయినది ఆ దారము ఎక్కడ తెగినదో తెలియుట లేదు నాకు తెలియలేదు మీకు గోచరించు లేదని నాకు తెలుసు, ఎవ్వరికివారు వారు తమకు తెలిసినదే అంతాఅని అనుకుంటున్నారు యిది చాలదు కృష్ణానది ఎక్కడ పుట్టినదో ఆ చోటు తెలియాలి తరువాత దానిలోకలిసే ఉపనదులన్నింటిని ఎరిగివుండాలి బెజవాడదగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఆ నదిలో మనకు కనపడే నీటియందు ఆ వుపనదుల లక్షణాలన్నివుంటవి ఏదైనా ఒక వుపనదిని కృష్ణలో కలియకుండా ఆపితే బెజవాడ దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఏదోలోటు కనపడుతుంది మనకు సమగ్రమయిన ఆయుర్వేదము యొక్క స్వరూప స్వభావాలు తెలియాలి, ఆయుర్వేద వైద్యులు చాలామంది ఖద్దరు కట్టుకొని యిక్కడ కనబడుతున్నారు చాలా సంతోషము ఖద్దరు కట్టుకోనేందుకు నిర్బంధము ఉండకూడదనే నా ఉద్దేశ్యము నిర్బంధము పోవడముతో ఖద్దరు కట్టడముపోతుంది మడి ఆచారము కూడా సహజముగానే ఉండాలి మన యిళ్ళల్లో ఉన్న ముసలమ్మలు ఎల్లవాడు ముట్టుకున్నా మడిపోయినదని స్నానముచేసి మళ్ళీ మడిగుడ్డకట్టుకుంటారు అదివారు ఎవ్వరి నిర్బంధముమీద చెయ్యడం లేదు సహజంగానే చేస్తున్నారు అట్లాగా ఖద్దరు ధారణకూడా ఉండాలి

స్వరాజ్యము ఎట్లాగో వచ్చింది వచ్చిన రాజ్యం నిలుపుకోవడం ఎలాగ మనదేశంలో ఏడు లక్షల గ్రామములు ఉన్నాయి యీ గ్రామాలన్నిటిని బాగు చేయ్యాలి విద్య అక్కడక్కడ బీజములుగా మాత్రమేవున్నది ఆ బీజములను ఉద్ధరించి పెంపు చేయవలెను మా బందరులో 80 ఏళ్ళ ముసలివానికి కలంకారి అద్దకము వచ్చు అతన్ని చేరదీసి కొంత మందికి నేర్పించాము యిప్పుడు బందరులో కలంకారి అద్దకము చేసేవారు చాలా మంది వున్నారు అలాగే ఏలూరులో తివాసీలు నేసే మహమ్మదీయుడు ఒకడుంటే అతనిని బందరు తీసుకొనివచ్చి తివాచీ నేయుటం కొంత మందికి నేర్పించేము యిప్పుడు అనేకమాదిగలు చేస్తున్నారు

ఆయుర్వేదం కూడా అట్లాగే పునర్నిర్మాణము చెయ్యాలి ఇంగ్లీషు వైద్యముతో తోడిచేస్తే పనికిరాదు లాభము లేదు ఇంగ్లీషు వైద్యానికి మన తెలుగు వైద్యానికి సంకరం చేయదు

నేను ఎల్లోపతి ప్యాసు అయివచ్చి వైద్యము ప్రారంభించినాను అయిదు సంవత్సరములు చేసేటప్పటికి మాకు దాని మీద రోతపుట్టి

నది చావబోయేవాని పెళ్లాము వద్ద డబ్బు తీసి కోవాలి అయిదు సంవత్సరములు తంటాలు పడితేనేకాని దానిలోనుండి వెలుపలకి రాలేక పోయ్యాను నాకు ఆయుర్వేదము మీాద విశ్వాసము ఉన్నది నా భార్యకు ఉన్నది ప్రజలకున్నది ఆయుర్వేదము మీాద విశ్వాసము ఎవ్వరు చెడకొట్ట లేరు అది పోదు అయితే ఆ విశ్వాసాన్ని మనము సద్వినియోగము చేయవలెను 'లా'' కు పనికిరాక పోతే ఉపాధ్యాయ వృత్తి దానికీ పనిరాక పోతే వైద్యవృత్తికి వచ్చేటట్లుగా ఉండకూడదు నిర్దుష్టంగా చదువు కోవాలి

యిపుడు వాడుకలో నూటికి 90 గంది ఆయుర్వేద వైద్యులవద్దనే చికిత్స పొందుతున్నారు నూటికి పదిమందికి మాత్రమే ఇంగ్లీషు వైద్యులయొక్కయు ఆస్పత్రుల యొక్కయు సహాయ్యం లభిస్తూ వున్నది ప్రజలందరికీ యింగ్లీషు వైద్యులే కావలెనంటే అది యింకా రెండువందల సంవత్సరాల దాకా సాధ్యం కాదు అలా అని అయుర్వేదాన్ని ఇటాగే వుంచినా లాభంలేదు కొత్త కొత్త విషయములను కనిపెట్టాలి అయితే పుస్తకములలో ఉండే పాతవిషయాలనే పునర్విమర్శన చేయవలసినదని మీారనవచ్చు పోని అలాగే చేయండి ప్రజలకు పురోహితుల మీాద మఠాదిపతుల మీాద విశ్వాసంపోయింది మతంమీాదా దేముడు మీాదా విశ్వాసంపోయింది అన్నింట మీాదా అపనమ్మకమే క్లబ్బులు చీట్లపేక, డబ్బులాట - వీనిమీాద మాత్రం నమ్మిక పోలేదు ఆయుర్వేదము మీాద కూడా నమ్మికపోతోంది ఇంగ్లీషు వైద్యము మీాద కూడా నమ్మికలేదు ఇంగ్లీషు వారి వల్లనే

చలిజ్వరము మనదేశములోనికి వచ్చినదని చాలా మందిరి నమ్మిక యిందులో కొంత సత్యము ఉన్నది రైలు కట్టలు అడ్డుకొనుట వలన మురుగు నీరు పోక నిలచి చలిజ్వరానికి కారణము అవుతూ ఉన్నది పంపుల వల్ల నీరు సులభముగా లభించుచున్నది మురుగు బయటకు పోయేందుకు వీలు లేక కూడా చలిజ్వరిమునకు కారణము అగుచున్నది నీరు తోడుకొని వాడుకుంటే ఎక్కువ నీరు తోడలేక తక్కువ నీటితో సరిపుచ్చు కుంటాము అందువల్ల రైలుకట్టలు పంపులు చలిజ్వరానికి కారణమవుతున్నవి

చలిజ్వరం ఇంగ్లీషు మందుతో పోదనికూడా నమ్మిక ఉన్నది ఇది కూడా నిజమే క్వైనా మందు ఇచ్చి చలిజ్వరము మానిన తర్వాత వారమునకు పది గ్రైనుల చొ॥ 6 వారములు క్వైనాయిస్తే చలిజ్వరం రాకుండా పోతుంది కాని యిలాగ ఏ ఇంగ్లీషు వైద్యుడు చేయడు కారణం అజాగ్రత్త అదీకాక ఒక వైద్యుడు ఒక రోజుకు 20 30 మంది కంటె వైద్యము చేయలేడు ఆసుపత్రి వైద్యము మరీ అధ్వాన్నంగా ఉన్నది అక్కడ ఒక గంటలో 350 మందికి చీటీ యిాస్తారు ఏమి చికిత్సచేయగలరు! అవి పేదవాడిని మోసపుచ్చే మరలు ఈస్థితి పోవలనంటే మంత్రులు ప్రజల వశంలో ఉండాలి ప్రభుత్వం మంత్రుల వశంలో నుండవలెను ప్రజలకు కూడా ఇప్పుడిప్పుడు తెలిసి వచ్చినది ప్రజలు మంత్రులను పట్టుకోవలెనని తెల్సు కున్నారు అయితే అపట్టు కొనుట చింతకొమ్మను పట్టుకుంటే లాభమున్నది గాని ములగ కొమ్మను పట్టుకుంటే ఏమిలాభము! అయితే ములగకొమ్మ ఏదో చింతకొమ్మఏదో

ప్రజలు తెలుసుకోలేకుండా వున్నారు ప్రజలు ఆత్మవంచనలో ఉన్నారు దీనిలో నుంచి బయట పడవలసి వున్నది

ఇంగ్లీషు వైద్యము ఆయుర్వేదముకు ఎక్కడైనా కలియునా! అని అనుకుంటున్నారు "విటమిన్సు" సిద్ధాంతము వచ్చిన తర్వాత "ఎ" నుండి "కే" దాకా ఉండే అక్షరాలను విటమినులకు పేరులుగా పెట్టారు

విటమినులలోనె ఇంకా ఎన్నో భేదాలున్నవి యీ విటమినులంటే ఏమిటో గోచరించవు అయితే అవి ఉన్నవి అలాగే మన ఆయుర్వేదములో చెప్పిన వాతపిత్త శ్లేష్మాలు కూడా ఉంటే ఉండవచ్చు మేము చదువుకొనేటప్పుడు ప్రతి భాగంలోను చూచాము 208 ఎముకలలో గాని కండరములలో గాని ఇతర అవయవము లలోగాని ఈ వాతపిత్త శ్లేష్మాలు కనబడ లేదు ఒకవేళ శవములలో ఇవి కనబడవేమో! బ్రతికిఉన్న మనిషిని కోసిచూస్తే కనపడు నేమో! అదీకాక మనస్సు బుద్ధి, చిత్తము, మొదలగునవి చూచుటకు వీలులేదు ఆయుర్వేద వైద్యులు కష్టపడి పరిశోధనచేసి యీ త్రిదోషముల పుట్టుపూర్వోత్తరాలు తెలుసుకో వలసివున్నది

ఇంగ్లీషు వైద్య నిదానము చాలా అసమగ్రముగా ఉన్నది ఒకచెయ్యి పడిపోయినదంటే ఒక నాడిలోనుంచి రావలసిన నాడీశక్తి మెదడులో నుండి రాలేదు, అందువలన చెయ్యి పడిపోయినది అందురు అయితే ఎందుకు నాడీ శక్తి ఆగిపోయింది అంటే ఎవ్వరు చెప్పలేరు ఇప్పుడు విటమినులలో కలిగే అసమత వలననే రోగములు కలుగుచున్నవని తేల్చినారు విటమినులు వేరువేరుగా గుర్తించి వర్గీకరించినారు కృత్రిమంగా విటమిన్లను సృష్టించి చికిత్సను చేయుచున్నారు

వాతపిత్త శ్లేష్మముల యొక్క వైషమ్యమే రోగమని వాని యొక్క సామ్యావస్థయే ఆరోగ్యమనిన్నీ ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నది అందువల్ల యీ రెండు వైద్యాలు కలుసుకుంటాయని నే ఆశపడుచున్నాను

వైద్యము చేసేటప్పుడు విసుగు చికాకు ఉండ కూడదు అపజయముల యొక్క పరంపర చివరను జయ ముంటుంది నాచేతిలో ఉన్న కలము మర తిరగక పోతే తిప్పి తిప్పి యీ గోపాలరావుకి యిచ్చాను అతను యిట్టే తిప్పి మర వచ్చిందంటాడు నిజంగా తిప్పినదంతా నేనే పరువు అతనికే దక్కినది వైద్యముచేసినప్పుడు కూడా యిలాగ జరుగుతుంది కొన్నాళ్లు వైద్యము చేసినతరువాత విసుగు పుట్టి వైద్యుడైనా మానుకుంటాడు లేక రోగైనా మానుకుంటాడు తరువాత ఇంకొక వైద్యుడిని పిలుస్తే రోగము నయము చేసిన కీర్తి వానికి వస్తుంది మొదట వైద్యుడు ఆరోహణలో చికిత్సచేసినాడు రెండవ వైద్యుడు అవరోహణలో చికిత్సచేసినాడు అందువలన అతనికి మాటదక్కినది అందువల్లనే రోగిని మధ్య ఎప్పుడూ విడిచి పెట్టను సీసా బిరడా పగిలిపోయినా సరేగాని కొంత తిప్పినతర్వాత ఇంకొకడి చేతిలో పెట్టను ఒకరాతి బండమీద సుత్తి తీసుకొని కొట్టనారంభిస్తే మొదట నాలుగు దెబ్బలకు కనకందదు ఐదవ దెబ్బకు ఇట్టే బీట యిచ్చిపోతుంది,

ఆయుర్వేద వైద్యమును ఉద్ధరించమని నాకెవ్వరు చెప్పనక్కర లేదు నాకు యిదివరకే అభిమానమున్నది నాకంటే ఎవ్వరికి ఎక్కువ అభిమానము లేదు

1922 సం॥లో పానుగంటి రామారాయునింగారు శ్రీనివాసమూర్తిగారు ఒక మెమోరాండమును తయారుచేసినారు సర్జనుజనరల్ మీ ఆయుర్వేదము యొక్క మహత్యము రుజువుచేయండి అన్నారు నేను జన్మభూమిలో వ్రాసినాను హిందూదేశము వచ్చి శారీరశాస్త్రము నేర్చుకున్న యీ సర్జను జనరల్ గారి ఎదుటనేనా అని జన్మభూమి పత్రికలో విమర్శించితిని

మన కొరకై మనము పరిశోధన చేయవలెను క్రమశిక్షణలో వుండి ఆయుర్వేదమును పునరుద్ధరించవలసిన భాధ్యత మీ అందరి యందున కలదు మీ దగ్గిర శక్తి వుంటే కాంగ్రెసు సహాయము చేస్తుంది దేశానికి మేలున్ను జరుగుతుంది

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులవారికి శ్రీ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుపంతులుగారికి జబ్బుగా నున్నందున సభకు రాజాలక ఈ క్రింది సందేశమును పంపిరి

నావంట్లో సుస్తీ వదలనందున నేను వచ్చిఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసుయొక్క ప్రారంభోపన్యాసము ఇవ్వజాలనందుకు మిగుల వగచుచు మన్నింపవేడుచున్నాను విదేశ పాలనముక్రింద దరిద్రము అజ్ఞానము అనారోగ్యము మన దేశప్రజలను విశేషముగా పీడించుచున్నవి మనదేశపరిస్తితులకు ప్రజల అభ్యాసములకు మన శీతోష్ణస్థితులకు అనుకూలమయి చిరకాలము మన దేశీయుల ఆరోగ్యము కాపాడి పాశ్చాత్య భావదాస్యజంఝామారుతములో కొట్టుకొని పోవుచున్న మన స్వదేశి ఆయుర్వేద ఆరోగ్య సూత్రములను పునరుద్ధరించి ప్రజలలో వ్యాపింపచేయుటకు తలపెట్టిన మీ ఆయుర్వేద కాంగ్రెసుయొక్క సంకల్పము మిగుల ఉత్కృష్టమయినది మీ ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు జాతీయ కాంగ్రెసు యొక్క నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రధానాంశములయిన గ్రామప్రజల ఆరోగ్యము, గ్రామపారిశుధ్యమును అభివృద్ధి చేయుటలో తీవ్రమయిన కృషిసలిపి సఫలతగాంచునని ఆశించుచున్నాను ఆయుర్వేద వైద్యులెల్లరు ఇతర ప్రజలు, మీకు సర్వవిధముల తోడ్పడగలరని నమ్ముచున్నాను మన రాజధానిలో త్వరలో నేర్పరచుచున్న కాంగ్రెసుప్రభుత్వము ఆయుర్వేదఆరోగ్యపద్ధతులయొక్కయు ఆయుర్వేదవైద్యము యొక్కయు, పునరుద్ధరణమునకు ప్రత్యేకశ్రద్ధ చూపగలరని నాదృఢ విశ్వాసమయి యున్నది యీ సభలు మిగుల జయప్రదముగా జరుగవలయునని కోరుచున్నాను

ఇట్లు
భవదీయమిత్రుడు,
అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావు

బెజవాడ,
21 2-1945

ఆంధ్ర రాష్ట్ర ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు - బెజవాడ

[illegible] భయంబు ముఖ్యముగ [illegible]ంచిన వారు

ఈ సభయందు ముఖ్యముగ డా॥ దు భోగరాజు పట్టాభి సీతారామయ్య గారు, కవిరాజ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులు గారు, [illegible] ఆచంట లక్ష్మీపతి గారు, వైద్యరాజ వంగల సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రిగారు, [illegible] రామమూర్తి శాస్త్రిగారు, ఆయుర్వేదాచార్య శిష్టా సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రిగారు, [illegible] నారాయణ శాస్త్రిగారు, భిషగ్వర [illegible] సుబ్రహ్మణ్య శర్మగారు, ఆయుర్వేద భూషణ పండిత వేలూరు శ్రీనివాసాచార్యులు గారు, కవిరాజు [illegible] గారు, ఆయుర్వేద భూషణ [illegible] శాస్త్రిగారు, రాజవైద్య పాలంకి సూర్యనారాయణ [illegible] గారు, రాజవైద్య [illegible] విజయసారథి ఆచార్యగారు మున్నగు వారు [illegible]

ఈ సభయందు చేయబడిన తీర్మానములు

1 రాష్ట్రీయ [illegible] వారిని కోరుచు తీర్మానించి.

2 ప్రస్తుత దేశ స్థితులను బట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రము [illegible] దేశము నందలి ప్రధాన రాజకీయ సంఘము [illegible] సంపూర్ణ సహాయ సానుభూతులను పొందుట అవసరమని నిర్ణయించి అందుకై

(ఎ) ప్రధాన రాజకీయ సంఘమగు జాతీయ కాంగ్రెస్ మహాసభ యొక్క [illegible] కృత్యములకు అవసరమగు [illegible] సహాయము గాని [illegible] వారితో అన్యోన్యత కలిగించుకొని వారిచే ఆయుర్వేద శాస్త్రము యొక్క ప్రాశస్త్యమును అవసరమును గుర్తింప చేయుట

(బి) ప్రజలకు ఆయుర్వేదశాస్త్రము వలన కలుగగలిగిన ఆరోగ్య [illegible] మున్నగు కృత్యములను శాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి చేయించి ప్రజల యొక్క సంపూర్ణ సానుభూతిని పొంది వారిచే ప్రభుత్వము [illegible] వత్తిడిని కలిగింప చేయుట [illegible] విధమున ఆయుర్వేదాభివృద్ధి కలుగునట్లు ప్రయత్నించుట

(సి) అట్లు పై విధముగ ప్రవర్తించునపుడు యిదే ఉద్దేశ్యములకు సహాయము చేయుదమని యీ సంఘముతో కలసివచ్చు యితర ఆయుర్వేదవైద్య సంఘములయొక్క సహాయమునుగూడ పూర్తిగ స్వీకరించుట

(డి) ఆయుర్వేదోద్ధరణకై రాజకీయముగ యెట్టి త్యాగము చేయవలసి వచ్చినను అట్టి దానికిగూడ వెనుదీయక తమ కార్యక్రమమును నిర్వహించుట పై ప్రధాన ఉద్దేశములను కలిగి సేవాపూర్వకముగను రాజకీయముగను ప్రధానతనిచ్చి పాటుపడుట అను నవి ఈ సంఘముయొక్క ప్రధానోద్దేశ్యములై యున్నవి

3 ఈ సంఘసభ్యుడుగనుండు ప్రతివైద్యుడును సంఘఅభివృద్ధి నిమిత్తము సంవత్సరము ఒకటింటికి రు 100 చొప్పున రుసుము చెల్లించవలెను

4 (ఎ) ఈ సంఘమునందు సభ్యులుగా నుండువారు ఆయుర్వేదవైద్యులై యుండవలెను

(బి) కాంగ్రెస్ మహాసభయొక్క కార్యక్రమమునకు వ్యతిరేకముగ ప్రచారము చేయకుండవలెను

5 జిల్లా తాలూకా, సంఘములు ఏర్పాటుచేయవలసినదిగా తీర్మానించడమైనది

6 ఈ దిగువవారిని ఈ సంవత్సరమునకు కార్యనిర్వాహకులుగ యెన్నుకొనడమైనది

అధ్యక్షులు — పండిత భిషగ్వర మల్లాది రామమూర్తిశాస్త్రిగారు నర్సాపురం

ఉపాధ్యక్షులు — ఆయుర్వేదభూషణ దేటూరి శ్రీనివాసాచార్యులుగారు నెల్లూరు
ఆయుర్వేదాచార్య శిష్టా సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు గుంటూరు
వైద్యశాస్త్రి కందుకూరి వెంకటసుబ్బారావుగారు ఏలూరు
వైద్యశేఖర పొన్నాడ వెంకటాద్రిగారు రాజమండ్రి
కవిరాజ శంభర సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు విజయనగరం
శ్రీ భాస్కరాచార్య రామచంద్రస్వామిగారు బళ్లారి
శ్రీ అయ్యంకి వెంకట రమణయ్యపంతులుగారు బెజవాడ

ప్రధాన కార్యదర్శి — భిషగ్వర కై. ప. సుబ్రహ్మణ్యశర్మగారు నంద్యాల

సహాయకార్యదర్శులు — వైద్యరాజ చేబ్రోలు వెంకటసుబ్బారావుగారు దిగమర్రు
వైద్యవిద్వాన్ హరి సూర్యనారాయణశాస్త్రిగారు ఉయ్యూరు

కోశాధ్యక్షుడు — వైద్యవిద్వాన్ కంభంమెట్టు విష్ణువర్ధనరావుగారు బెజవాడ

ఆడిటరు — ఆయుర్వేదాచార్య ముక్కామల వెంకటశాస్త్రిగారు బెజవాడ

సభ్యులు

1 శ్రీ ఆయుర్వేదవైద్య చేబ్రోలు వెంకటసుబ్బయ్యగారు మోపిదేవి
2 భిషగ్వర ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు మద్రాసు
3 కవిరాజ శ్రీమాన్ ప్రతివాది భయంకర కృష్ణమాచార్యులుగారు బెజవాడ
4 ఆయుర్వేదభూషణ నోరి రామశాస్త్రిగారు బెజవాడ

గుంటూరు జిల్లా

5 వైద్యవిద్వాన్ గడియారం రాధాకృష్ణమూర్తిగారు గుంటూరు
6 శ్రీ కొండసేని చలమయ్యగారు

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా

7 శ్రీ కస్తూరి శివశంకరంగారు భీమవరం
8 వైద్యవిద్వాన్ చిట్టి యజ్ఞన్నశాస్త్రిగారు తణుకు

తూర్పు గోదావరి జిల్లా

9 వైద్యవిద్వాన్ మారని సుబ్బారావుగారు రాజమండ్రి
10 శ్రీ పైవరపు సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు రాజోలు
11 శ్రీ గొట్టుముక్కల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు కాకినాడ

విశాఖపట్నం జిల్లా

12 డాక్టరు ఎలమంచిలి సుబ్బారావుగారు ఎలమంచిలి
13 శ్రీ వాడపల్లి కృష్ణంరాజుగారు తుని

నెల్లూరు జిల్లా

14 వైద్యవిద్వాన్ మంచికలపాటి రామయ్యగారు కావలి
15 పొమిడి సుబ్బరామయ్యగారు ఆత్మకూరు

అనంతపురం జిల్లా

16 వైద్యవిద్వాన్ ... గారు ...
17 శ్రీ సి ఆర్ సి ... చారిగారు

చిత్తూరు

18 డాక్టరు ... గారు తిరుపతి

కడప జిల్లా

19 శ్రీ ... గారు కడప
20 వైద్యవిద్వాన్ ... గారు ...

... కృష్ణా జిల్లా

డాక్టరు ... బెజవాడ
శ్రీ ... గారు మొవ్వ
రాజవైద్య ... గారు ...
డాక్టరు ...
వైద్యవిద్వాన్ ...
పోగుల ... పేట

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా

వైద్యవిద్వాన్ ... గారు ఏలూరు
డాక్టరు ... ఏలూరు
శ్రీ మద్దిట్ల విశ్వనాథం గారు ...
శ్రీ గునవరపు ... గారు కుముదవల్లి

తూర్పు గోదావరి జిల్లా

శ్రీ ... గారు ...
శ్రీ భవిటిపాటి నరసింహశాస్త్రిగారు దూ గుంట్ల
ఆయుర్వేదాచార్య తేజోమూర్తుల జగన్నాథంగారు రామచంద్రపురం
శ్రీ ... సూర్యనారాయణమూర్తి ... గారు కాకినాడ
శ్రీ కస్తూరి వెంకటచలం గారు కాకినాడ

గుంటూరు జిల్లా

శ్రీ ముదిగొండ లింగమూర్తి అయ్యవార్లం గారు గుంటూరు
శ్రీ ... శ్రీరాములు గారు చందవరం
శ్రీ సుపురేటి లక్ష్మీనారాయణ గారు ఎదుకలపూడి
శ్రీ వరాంకుశం వెంకట నరసింహాచార్యులు గారు ఒంగోలు
శ్రీ దీవి శీతారామానుజ వేదాచార్యులు గారు గుంటూరు
అవసరము ననుసరించి సభ్యులను చేర్చుటకు అధ్యక్షులు కార్యవర్గము కలిసి చేయును

ఈ సంఘము వారు మాసపత్రిక నడుపుటకు తీర్మానించడమైనది

శ్రీ చేబ్రోలు వెంకట సుబ్బయ్యగారి అహ్వానము మీద పై సంవత్సరం మోపిదేవి గ్రామములో ఈ కాంగ్రెస్ సభ జరుపుటకు తీర్మానించడమైనది

పైత్య వాతము

నేను పది సంవత్సరముల నుండి ఆయుర్వేద వైద్యము చేస్తుంటాను అన్ని కుప్పెకట్లు ఉప రసమును కషాయములు మాత్రలు భాండవ వగయిరా రసములు పాషాణములతో చేస్తూ వుంటూవుండే వాడిని నాకు నాలుగు సంవత్స రముక్రితం ఎడమ డొక్కలో శూలవచ్చింది అప్పుడు నా దగ్గరవున్న మందులన్ని తిన్నా కూడా పనిచేయలేదు దరిమిలా మావూళ్లో వున్న ఆయుర్వేద వైద్యులు చాలామంది మందిచ్చినారు కాని ఏమందూ కూడా పని చేయలేదు తరువాత చిలకలూరిపేటగౌర్మెంటు ఆస్పత్రికి వెళ్ళి డాక్టరుకుచూపగా వెంటనే ఎనిమాఇచ్చి మందు ఇచ్చినాడు అప్పటికి కొంతబాధ తగ్గినది తరువాత వారంరోజులు అక్కడనేవుండి నయంచేసికొని వచ్చితిని గాని అప్పటినుండి కడుపునిండా అన్నం తినటానికి కూడా అనుమానంగానె వుంటున్నది గాని నాజబ్బు కంప్లీటుగా పోయినట్టు నమ్మకంగా లేదు అట్లాగే జరుపుతూ వస్తుని ఆగస్టు 1 తారీఖున నుండి జ్వరంచేత కక్కుకోవటం ప్రారంభ మయింది మావూరు ఆయుర్వేద వైద్యుడువచ్చి 25 గ్రెయినులు కొయినావాడి నారు అప్పటినుండి జ్వరము రాలేదు గాని నాకు శరీరములో ఆరోగ్యము వున్నట్టులేదు ఈ జరిగిన సంగతంతా ప్రకృతి వైద్యుడుతో చెప్పగా నేను చెప్పినట్లు చెస్తే నయమవు తుంది అన్నాడు ఇంతలోనే మళ్ళీ జ్వరము కనపడ్డది అక్కడి నుండి ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రారంభించినాడు ఉదయం సాయంత్రం ఎనిమా చేయటం 15 నిమిషములు తొట్టి స్నానం, సాయంత్రం 15 నిమిషములు లింగ స్నానం, వారానికి రెండుసార్లు తేలికగా సర్వాంగ ఆవిరిస్నానం చేస్తూరాగా వారం రోజుల్లో చలిజ్వరం ఏమీ లేకుండాపోయింది వైద్యుడుతో చెప్పకుండా గారెలు తిన్నాను ఈవారం రోజులుచేసినచికిత్సవల్ల బలహీనంగా వుండి తినటంవల్ల ఒక్క పేగులమీద హారా యించుకోలేక పోయినాను తిన్న మూడు గంటల సేపటికి ఎక్కడలేని శూలనొప్పి బయలుదేరి వచ్చింది అప్పుడు ఈ సంగతంతా మళ్ళీ వైద్యుడుతో చెప్పగా మళ్ళీ ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రారంభించినాడు 5 రోజులలో కంప్లీటుగా బాగయిపోయింది ఇప్పుడు నాకు చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నది ఇక్కడ నుండి మందు వైద్యముగూడా చేయదలచుకోలేదు ఈ వైద్యుడు బనుగానుపల్లెస్టేట్ స్వస్తిక్ ఆశ్రమంలో స్వామి హంసానంద సరస్వతీవారి దగ్గర నేర్చుకుంటూ నాకు ఈ జబ్బునయం చేశాడు బాగా ప్రాక్టీసు లేనందున ఇన్ని రోజులు గడచినవి ఇంకా ప్రాక్టీసు వున్నట్టయితే ఇంకా తొందరగానే నయమవుతుంది గూడా అనుకొన్నాను ఈ చికిత్సలు ప్రారంభించకక్రితం డొకు కక్కోకవటం ఈ కోయినా వల్ల ఎక్కువై తలనాదుగూడా కొంచెంగా వచ్చింది

ఉపవాస కాలంలో నిమ్మకాయ నీళ్ళల్లో త్రాగటం వారంరోజులు గడచినాక బత్తాయి పండ్లరసం ఉదయం ఒకటి సాయంత్రం ఒకటి నాలుగు రోజులు గడచి నాక గోధుం జావ తీసుకొంటూ వచ్చాను మళ్ళీ నాలుగురోజులు గడచినాక గోధుమ ఉప్మాతీసుకుంటూ వచ్చాను అక్కడ నుండి ఒకపూట దంపుడు బియ్యం అన్నము పొట్లకాయ కాని లేక

బీరకాయగాని ఇగురు ఉప్పుకారం లేకుండా వండించుకొని నిమ్మరసం పిండుకొని తింటూ వచ్చినాను క్రమేణ నాలుగు రోజుల్లో పత్యం వదలి పెట్టినాను అక్కడ నుండి రెండు పూటలా ఒరి అన్నము లేతవంకాయకూర పల్చని మజ్జిగతో తింటూ క్రమేణ ఇప్పుడు అన్నీ తింటున్నాను నాశరీరంలో చాలా ఆరోగ్యముగా నున్నది ఈ చికిత్సల్లో ఎడమ డొక్కమీద గలంకలరు కాగితము కుడి డొక్కమీద పసుపురంగు కలరు వాడినారు

నెల్లూరు ప్రకృతి చికిత్సాలయము

1945 సం మార్చి నెలలో దీనిస్థాపన దీనినే ఆరోగ్యసదన మందురు. సదన వ్యవస్థాపకులు, ప్రధానవైద్యులు డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఏ నెల్లూరు సందలి నవలాకు తోటలలో ఇది నెలకొని యున్నది

సదనమున కుత్తరమున పినాకినీ నదియు, దక్షిణమున మైపాడు కాలువయు నిరంతరము ప్రవహించుచు, రోగార్తుల బాధాకాలుష్యముల గడగి వైచుచుండును సదనమున కన్నివైపుల కనుచూపు మేర నగపడు నిమ్మ, నారింజి జేమ, అరటి కొబ్బరి, సపోటా, మామిడి, ముంతమామిడి మున్నగు ఫల వృక్షముల తోపులు నయనానంద కరముగ నొప్పుచుండును సదనము నంటియుండు పలు విధముల పూలవనముల మీదుగ నిరంతరము వీచు నిర్మలారోగ్యవాయువులు రోగుల కెంతేని హాయి నొసంగుచుండును సదన పరిసర ప్రాంతములందే పలుజాతుల పండ్లు, పలుదెబగుల కూరగాయలు, పాలు లభించుట ప్రకృతి మాత ప్రత్యేకవరము రోగులు సకుటుంబముగ నివసించుటకు వసతి గృహములు గలవు ఇట క్షయ కుష్టు బొల్లి ఉబ్బసము, మూర్ఛ, పిచ్చి, శుక్లనష్టము వంధ్యాత్వము, చర్మవ్యాధులు సమస్త జ్వరములు మున్నగు సమస్తతరుణ దీర్ఘరోగములకు చికిత్స చేయబడుచున్నది

కుదిరిన రోగములు

1 నాభిలో పుండు

బనుగానుపల్లె ఎస్టేటు ఎడ్యుకేషనల్ ఆఫీసరు బ్రహ్మశ్రీ బి నరసింహంగారు
వయస్సు 45 సం॥ ఉండును

ఈ రోగమును జీర్ణాశయవ్రణమని చెప్పవచ్చును

(1) వాతంలో కూడుకొన్న అపాయకరమగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయములో చేరుకొని కుళ్లుపుట్టి అచ్చటనుండు ధాతువులను తిని వేయుచుండును ఇది నలభై సంవత్సరములు పై బడినవారికి కలుగును ఈ రోగికి జీర్ణకోశమునందు ఎడతెగని కంటిలో నీరప గింజలు పోసినంత మంటయు ఆహారము కడుపులో పడినకొలది ప్రాణముపోవునా యను బాధకలిగి యున్నది వెంటనే చికిత్సచేయకున్న ప్రమాదము తప్పక కలుగును

(2) వీరికి నంజువ్యాధి యున్నది ఇంతలో అజీర్ణము కలిగినది ఎల్లోపతి హోమ్యోపతి యూనాని ఇంజక్షన్లు ఆయుర్వేదము చటకాలవైద్యం–అన్ని చేసినారు కాని ది క్రమేణా నొప్పియు సహించరాని బాధయు ఎక్కువైనందున ఆ గొడ్డలిపోటు తాళలేక అన్ని వైద్యములు ప్రక్కనబెట్టి ఆశ్రమముచేరినారు

(3) వీరిని ముఖవైఖరీ ప్రకారం పరీక్షించగా కేవలం తీవ్రమైన మొండి మలబద్ధకము యున్నట్లు నిర్ణయింపబడినది ప్రేగులు పరీక్షించగా ఒకప్రక్క గట్టిగా ఒకప్రక్క సళ్ళిడిచినట్లుగా కడుపుతాకితే నొప్పియున్నట్లు కనబడినది చూచువారికిమాత్రం ముఖకళతో బాగున్నాడని నిశ్చయింతురు వీరికి ఏరోగము లేదనీ ఎవరో మంత్రము చేసినారనీ తదితర వైద్యులు ఇతరులు గందరగోళము చేసినారు

(4) ఎనిమా ఇవ్వబడినది రోజుకు ఒక కటిస్నానము ఒక లింగస్నానము చేస్తూరాగా ఒక వారంరోజులలో మూడు నెలలనుండి యున్న బాధకన్న ఎక్కువ భాధ కలిగినది చూచే వారికి విసుకుచెందు లాగున అయిపోయినది కొంతమంది జనరల్ ఆసుపత్రికి తీసుకొని పోతామని బెంగుళూరు లేక మదరాసు పోతామనియు, సర్జనుని ఎలిపిస్తామనియు పంచాంగములు చూచేవారు, ప్రక్క ప్రక్కన మంత్రించెవారు లేనిపోని మాటలచేత గల్భా చేసెవారూ ఎక్కువైరి

(5) వైద్యం మీద అసూయభావంతో వారి భార్యా బిడ్డలకు అత్తమామలకు అధైర్యం చెప్పేవారున్నా ఒక వైపున ఏడ్పులున్నా, ఇట్లుండగా రోగి మాత్రం ధ్రుఢవిశ్వాసంతో ఓర్పుగలిగి శాంతాముగా తొట్టి వైద్యముకు విరుద్ధముగా చెప్పేవారికి తిరస్కార భావముతో బదులు చెప్పుటయు వారి మాటలు పెడచెవిని బెట్టి 15 దినములు ఉపవాసముండి, పై చికిత్సలతో పాటు భాష్పస్నానము ఆతపస్నానము చేస్తూ – ఉదరమునకు ప్రతి రోజు పసుపు ఆరంజి ఆకుపచ్చ కిరణములు ప్రసరింపజేయ బొడ్డుచుట్టున నాలుగున్నర అంగుళం వెడల్పున గట్టిగా అగ్నికణము లాగున కంతి కనపడుతూ వచ్చినది వెంటనే మట్టి పట్టీలు నాభిమీద వేస్తూరాగా ఒకటిన్నర అంగుళం వెడల్పుతో ఒకటిం కాల

అంగుళం పొడవున చీమూ రక్తముతో ... ముఖములతో ఒక వ్రణం బయలు దేరింది దానిని చూచి చాలామంది ఆశ్చర్యపడినారు కాని ఇది డాక్టరుకు చూపించితె కాని విలులేదు అని, అటు నేను యడల బ్రతుకడని గలభా లేచినది ఎక్కడ చూచినా ఈ అశుభవార్తలే మోగుచున్నవి

(6) యేది ఎటుండిననూ చికిత్సప్రారంభించి ఉపవాసము 14 రోజులు గడచిన ఎమ్మట కొబ్బరినీళ్ళతో పండ్లరసముతో మరియు వారంరోజులు చికిత్స చేయబడినది క్రమేణ ఆ పుండు మాయమయినది తక్కిన వారం దినములు చికిత్స చేయగా పూర్తిగా నయమైనది సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలిగి జీర్ణశక్తి బాగా కలిగి మునిక ఎక్కువైనది సమస్త రోగములు నశించి దుష్టప్రచార వ్యక్తులకు పసుపు పూసుకొని ముసుగు వేసికొన్నటు వైద్యులు ఆశ్చర్యం చెందులాగున ప్రకృతి మాత కరుణ కలిగి ఆశీర్వదించినది

(7) ఇప్పుడు బహు ఆరోగ్యముగా నున్నారు ఎప్పుడునూ స్వాభావిక చికిత్స యందే అభిలాషిగా నున్నారు సజ్జన పరోపకారులు

—స్వామి హంసానంద సరస్వతి, బనగానపల్లె

2 మ శూ చి

నాకు జ్వరము తలనొప్పి కాళు చేతులు సహుము లాగుటయుండి యున్నవి యీ సంగతులను గురించి పెద్దవారలను తెల్సుకొనగా మన గ్రామములో మశూచికములు యున్నవి వాటియొక్క లక్షణములవలె కనుపించుచున్నవి — అని చెప్పగా ఈ గ్రామవాస్తవ్యులు అగు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు శ్రీప్రకృతి వైద్యమువల్ల అతిసులువుగా నివారించునని తెల్సుకొని వారిని సలహా కోరితిని అప్పుడు వారు మశూచి లక్షణములు అని స్పష్టముగా చెప్పిరి నివారణకు సలహా యీ క్రింది విధముగా చేయించిరి 1 ఎనీమా 2 నీటి ఆవిరి కంఠస్నానము ఉదయము సాయంత్రము జ్వరము తగ్గునరకు చేయించిరి ఉదయం స్నానము అయిన వెంటనే ఒంట్లకు మట్టి ఎట్లు సాయంత్రియునకు 4 పట్టీలు వేయించిరి పట్టీవేశిన తరువాత 15 నిమిషములు ఉంచితిని ఆ ప్రకారం 5 రోజులు చేయించిరి తరువాత నేను యింట్ల యుండ కావలశినరోజులు రాలేదు పొక్కులు బయలు దేరుట ఆరంభించినవి 9వ రోజునకు సుమారు 200 పొక్కులు వచ్చినవి 4 రోజులు నిమ్మకాయలు రసం నీళ్ళు యిచ్చిరి తరువాత నారింజరసము 4 రోజులు యిప్పించి తరువాత గోధుమజావ మజ్జిగ కల్పియిప్పించిరి తరువాత మజ్జిగతో భోజనము ఒకపూట గోధుమ జావ మజ్జిగ ఒకపూట 2 రోజులు ఈ ప్రకారం చేయించిరి తరువాత బీరకాయ పొట్లకాయలుతో భోజనం చేయించిరి నాకు ఎంతమాత్రము అధైర్యము కలుగలేదు ఇన్నియు చేస్తూ సుఖముగా తిర్గుచుంటిని నావంటిరంగు మారుటగాని పొక్కులు బయలుదేరిన చోట మచ్చలుగాని యేమియు లేవు సుఖముగా యుంటిని

—ములుకుంట్ల వెంకట శేషలక్ష్మీజోగావతి, పంచదా

Printed by Mr I V Ratnam, M. Sc at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited & Published by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA P I. C. No. K9



విషయసూచిక



ఫిబ్రవరి

1946



సంవత్సర చందా

రు 3 0-0

బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 | బెజవాడ ఫిబ్రవరి 1946 | సంచిక 2

మన పెద్దల ఆరోగ్య సూత్రములు

డాక్టరు వెన్నుపొట్ల ధామమూర్తిగారు బి ఎ యల్ టి యన్ డి

హిందూ దేశములో అనాదిగా కొన్ని ఆచారములు కలవు అందు కొన్నింటిని పరిశీలిన చేయుదము

1 నివాసము చేయు ప్రదేశమునకు దూరముగ పోయి మలము విడచుట ప్రక్షాళణమునకు పాత్రతో అంత దూరము తీసికొని పోయిన నీటిని ఉపయోగించుట నదిలోను కాలవలోను, చెరువులోను ఇంకను ఇతర జలాశయములలోని నీటిలో, మలము కలియకుండ చూచుట ప్రక్షాళణానంతరమున కాళ్లు, చేతులు శుభ్రముగా కడుగుకొని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుట మూత్రవిసర్జనచేసిన పిమ్మట గుహ్యావయవమును చలని నీటితో ప్రక్షాళణము చేయుట తర్వాత కాళ్లు, చేతులు నీటితో కడుక్కొని, పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుట

2 భోజనాత్పూర్వము కాళ్లు, చేతులు, నోరు శుభ్రముగా కడుక్కొని, నాలుగు అయిదు సారులు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేసి, భోజనమునకు కూర్చుండుట భోజనాత్పరమందు కూడ [illegible] పళ్లలో ఏ ఆహారపదార్థము [illegible]మైనను చిక్కుకొని యుండుచో మెత్తటి [illegible]తో వాటిని తీసివేయుట

3 నిద్రలేచుటకు పూర్వము కాళ్లు చేతులు, నోరు శుభ్రముగా కడుక్కొనుట నిద్రలేచిన తోడనే నోరు కడుగుకొనుట

4 దినమునకు మూడుసారులు స్నానము చేయుట ఈ అలవాటు ఇప్పటికిని మలబారు దేశములో నున్నది ఉదయ స్నానమునకు పూర్వము శరీరమంతయు బాగుగ ఇనుకునట్లు నువ్వుల నూనెకాని కొబ్బరినూనె కాని రాచుకొనుట

5 దంతధావనమునకు మెత్తటి కుంచెయుండు ఉత్తరేణి పుల్లలుకాని, గానుగ పుల్లలుగాని మున్నగునవి ఉపయోగించుట

6 వస్త్రములు ధరించుటలో ఏ అవయవమునకు వొత్తిడి లేకుండ చూచుట శరీరములో అన్ని భాగములకు గాలి తగులునటు చూచుట వదులైన కౌపీనమును ధరించుట

7 బంధువులుగాని స్నేహితులుగాని మన ఇంటికి రాగానే కాళ్ళుకడుగుకొనుటకు వారలకు పాత్రలతో నీరు ఇచ్చుట

8 ఉదయమున స్నానము చేయకుండగ ఏ పానీయము త్రాగకుండుట

ఇట్టి అలవాట్లు ఎన్నియో అనుశ్రుతముగ వచ్చుచుండుటచే, ఇవన్నియు ఆరోగ్యసూత్రములని తెలియకుండగనే మనము అవలంబించుచుండెడివారము

ఇప్పుడు నవనాగరికతా ప్రభావము చేతను మంచి అలవాట్లన్నియు నశించి దురలవాట్లలో పడి ఆరోగ్యము పోగొట్టుకుంటున్నాము

వీధులన్నియు తిరిగివచ్చి, దుమ్ముతో నిండిన వస్త్రములతోనే భోజనమునకు కూర్చుండుట భోజనము చేసినతర్వాత ఆకంచములోనే మూతిపైభాగము మాత్రము కడుగుకొని నోటిలోని ఆహారపదార్థములు పళ్ళల్లో ఇరుకుకొని యుండనిచ్చుట ఇది కళ్ళి నోటిని పాడు

వులు బట్టలలో ఇనుకుట వలన దుర్వాసనకు లోనగుట ఈ వాసన తప్పించుటకు పౌడర్లు

కొందరు హిందూదేశపు ఆచారములన్నియు ఆయుర్దాయము వృద్ధి చేయునవియే అందుచేతనే మననాయనమ్మలు అమ్మమ్మలు తాతయ్యలు రోగములు లేకుండగ మంచి జీర్ణశక్తి గలిగినవారై తమ మనుమల యొక్కయు మనుమరాండ్ర యొక్కయు

చారించుచుందురు
విడుచు అలవాటు
లుచుండి ఇట్టి ఘన
గరికత లక్షణముని
డ ఇట్టి దురభ్యాస
సంఘమునకు ఒక
ముగ్గురు స్త్రీలు
బహిర్దేశమునకు
లోను, వస్త్రెలలోను
శయమును
డు. శేరుసేరు తప్పక
శేరు నీళ్ళు ఇద్దరికి
పిసున్నది. గుహ్య
ప్రక్షాళనమును
లింగస్నానము
నము వలన ఆరో
గ్యమట్లు భంగపడునది ప్రకృతి పత్రిక పాఠకులకు వేరుగా చెప్పనవసరము లేదు. నేనుకాలేజీ

THE PRAKRITI KARYALAYA TRUST
BEZWADA

No 37 S 37 Dated 8/3/ 1946

Received from Polipalli Venganna Tekettu ganu Vallur Tadepalli

the sum of Rupees Three only

through I Venkata Ramanayya

on account of subscription of Prakruthi Patrika for 1946

Rs 3/-

K A Narayana Samy

R p e t t i

A G P Bza P I C K S 900—3I 12-45

ము లేకుండగ వీయువకుడు బయటకు రాలేదు తన చాతీకుప్పింగియుండుటయే దీనికికారణము శరీరమునకు ఎండతగులవలెను. అట్లు ఎండతగులకుండగ చేసినచో రోగమును ఎదుర్కొను శక్తినశించును, చెమటపట్టుచుండు వేసంగిలో కూడ ఎల్లప్పుడు, (భోజనము చేయునప్పుడు సహా) చొక్కాతోనుండు నవనాగరికులు ఎంతమంది యోగలరు? శ్రోత్రియుల సరసన భోజనము చేయునపుడు కూడ ఈచొక్కాలతో నేకూర్చుండుటకు కూడ సంశయించరు శీతకాలములో చలిచేత చొక్కాలు ధరించవచ్చును అట్టిశీతకాలపుబాధ దక్షిణహిందూస్థానములో ఎప్పుడో కాని మనకు కలుగదు. చెమటపట్టుచున్న వేడి దేశములో కూడ, పాశ్చాత్యులు తమ దుస్తులును వీడరుగదా! యనుబాధ పడుచునుకూడ, పాశ్చాత్యుల వేషము లోపల మీ [illegible]లో తెలియుచున్నది. పండుకొనిన వాడు [illegible], కూర్చునిన వాడు కూర్చు [illegible], [illegible] నడచుచుండవాడు [illegible] చుండును ప్రతి [illegible] కూడు

తులములు తెల్లటి ఉప్పును మెత్తగా నూరి ఆ నూరిన ఉప్పులో మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితము చేసిన (1) అయిదు తులముల మిరియాలపొడి (2) అయిదు తులములగవ్వపటిక సాంబ్రాణిపొడి (3) అయిదు తులములు పటిక పొడికలిపి మూతగల ఒక సీసాలో వేసిదానితో దంతధావనము చేసినచో పళ్ళు గట్టిపడుటయే గాక పరిశుభ్రముగ కూడ నుండును. పటిక నూరకముందు కొంచెము వెచ్చచేసినచో దానిలో నీరుపోవును ఉడికించిన ఆహారము తినువారము గాన ఈ పొడితో దంత ధావనమవసరము కదులుచున్నపళ్ళు త్వరలో గట్టిపడును చిగుళ్ళనుంచి రక్తము కారుచుండు వారికి రక్తము కట్టుటయే గాక చిగుళ్లుకూడ గట్టిపడును. ప్రకృతి పత్రికలో, దంతధావన చూర్ణమును గూర్చి వ్రాయుట ఇంచుక శాస్త్రదూష్యమైనను, ఈ పత్రిక చదువు వారందరు స్వాభావికమైన [illegible] తినువారు కారుగనుకనున్నా, [illegible]. లోపలికి తీసికొను నదిగాక, [illegible] కొరవలసినది గనుకనున్నా ఈ ప్రక్రియను ఇక్కడ వర్ణించవలసి వచ్చినది

చున్నాము. నవనాగరికత ఆవరించిన ఇప్పటి యువతులు రాతి చిప్పలను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించలేరు కిర్సనాయిలు స్టవ్ (Stove) మీద అరగంటలో వంటచేసి వెంటనే డ్రాయింగు రూములో పడక కుర్చీమీద కూర్చుండు అలవాటు గల స్త్రీలు వంటిండ్లలో రెండు గంట లుండగలరా?

మృణ్మయపాత్రలలో ఉడికిన ఆహారపదార్థముల రుచి ఇప్పటి యువతులకు తెలియదు గదా! ఈరహస్యము తెలిసికొనినచో డాక్టర్లకిచ్చు సొమ్మంతయు, ఫలములకొరకు, వినియోగించి మనము ఆరోగ్యవంతులమగుటయే గాక దీర్ఘాయువుకూడ సంపాదించుకొనగలము. పశువులతోపాటు మనుష్యులకుకూడ ఆహారము, నిద్ర, స్త్రీపురుష సంయోగములు [illegible] కలిగించేయునవి కూడ [illegible] కదా స్త్రీ పురుషులు ఇంత శ్రమపడుట ఇంతచౌకగా నున్నట్టియు, ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యకారణ మగునట్టియు, మృణ్మయపాత్రలలో వంటచేయుట [illegible] ఏలకిట్టదో మనమూహింపవలసియున్నది. [illegible]నుండుట గౌరవహీనము కుండలతో వంటచేయగానే వాటిని శుభ్రపరచుట కొరతని, ఆపనిచేయుటకంటె ఇత్తడిపాత్రలతో వంటచేసి, భోజనానంతరమందు ఆపాత్రలు దొడ్లో పారవైచిన వాటిని శుభ్రపరచు పని, పనిమనుష్యులది

దించి ఆమోదించరో ఊహింపజాలకున్నాము గంజి వార్చకుండగ అన్నము వండుటలో నుండు ఉపయోగము మన ఆడవాళ్లకు 1946 వ సంవత్సరములోకూడ ఇంకా తెలియకుండుట శోచనీయము విద్యాధికులగు యువతులు ఆహారశాస్త్రము తెలిసినవారు కూడ ఇట్టి పొరబాటు చేయుటకు కారణములు చెప్పలేము

ఆరోగ్యము ఆహారవిహారము మీద ఆధారపడి యున్నది డాక్టర్లు ఇచ్చు మందుల వలన ఆరోగ్యము రాదు తెలివిగల డాక్టర్లు ఆహార నియమములతోనే రోగములు కుదుర్చుచున్నారు ధనాశగల డాక్టర్లు, అనవసరమైన ఇంజక్షనులు ఇచ్చి రోగులను త్వరలో స్వర్గమునకు పంపుచున్నారు మన మతము ఎట్లు మన స్త్రీలమీద ఆధారపడి వున్నదో అట్లే మన ఆరోగ్యము కూడ వారిమీదనే ఆధారపడి వున్నది స్త్రీలు తలచుకొనినచో మన ఆరోగ్యము తప్పక బాగుపడును

మృణ్మయ పాత్రలను సువర్ణపాత్రలని ప్రకృతి కావ్యంబులలో పిలుచు ఆచారము కలదు సువర్ణపాత్రలలో పదార్థము వేసినను చెడిపోదు నిమ్మ, దబ్బ, నారింజరసములు పోసినచో వెండిపాత్ర నల్లబడును ఇతర లోహముల విషయమై చెప్పనక్కరలేదు, బంగారు పాత్రలు మహారాజులే కూడ ఉపయోగించలేరు వాటిని కాపాడుట బహు దుర్లభము బంగారు కూడ కొన్ని మూలికల వలన మారునని మన ఆయుర్వేద వైద్యులు

యిలేకుండగ వేయువకుడు బయటకు రాలేడు తన చాతీకుంగియుండుటయే దీనికికారణము శరీరమునకు ఎండతగులవలెను. అట్లు ఎండతగులకుండగ చేసినచో రోగమును ఎదుర్కొను శక్తి నశించును, చెమటపట్టుచుండు వేసంగిలో కూడ ఎల్లప్పుడు, (భోజనము చేయునప్పుడు సహా) చొక్కాతోనుండు నవనాగరికులు ఎంతమంది యోగలరు శ్రోత్రియుల సరసను భోజనము చేయునపుడు కూడ ఈచొక్కాలతోనేకూర్చుండటకు కూడ సంశయించరు శీతకాలములో చలిచేత చొక్కాలు ధరించవచ్చును అట్టిశీతకాలపుబాధ దక్షిణహిందూస్థానములో ఎన్నడో కాని మనకు కలుగదు చెమటపట్టు మన వేడి దేశములో కూడ, పాశ్చాత్యులు తమ దుస్తులను వీడరుగదా! యమబాధ పడుచునుకూడ, పాశ్చాత్యుల వేషము లోపల ఏలనుండవలెనో తెలియకున్నది పండుకొనినవాడు పండుకొన్నట్లు, కూర్చునిన వాడు కూర్చున్నట్లు, నడచుచున్న వాడు, నడచుచుండగాను మరణించు చుండుట ప్రతి దినము చూచుచున్నాము ఇట్టి దురవస్థకు మననాగరికత అలవాట్లే చాలవరకు జవాబుదారియని మనము ఇప్పటికిని తెలిసికొనకుండుట మనదురదృష్టమే అదేమి చిత్రమోకాని అయిదేండ్ల వాళ్ళు కూడ నిల్చుండి మూత్ర విసర్జన చేయుట మనము తరచుచూచు చున్నాము ఇట్టి చిన్నవాళ్ళకు తల్లిదండ్రులే ఉత్తర వాదులు శాకాహారము తినువారికి పళ్ళ జబ్బులురావు వైద్యశాస్త్ర ఆరోగ్య సూత్రములు పాటించిన పళ్ళు జీవితాంతము వరకు పనిచేయును [illegible] క్రింద చెప్పిన పొడితో పళ్ళు [illegible] పళ్ళు గట్టి పడును. శుద్ధి పొందు

తులములు తెల్లటి ఉప్పును మెత్తగా నూరి ఆ నూరిన ఉప్పులో మెత్తగానూరి వస్త్రఘాళితము చేసిన (1) అయిదు తులముల మిరియాలపొడి (2) అయిదు తులములగవ్వపలుకు సాంబ్రాణిపొడి (3) అయిదు తులముల పటిక పొడికలిపి మూతిగల ఒక సీసాలో వేసిదానితో దంతధావనము చేసినచో పళ్ళు గట్టిపడుటయే గాక పరిశుభ్రముగ కూడ నుండును పటిక నూరకముందు కొంచెము వెచ్చచేసినచో దానిలో నీరుపోవును ఉడికించిన ఆహారము తినువారము గాన ఈ పొడికొంత ధావనమవసరము కదులుచున్నపళ్ళు త్వరలో గట్టిపడును చిగుళ్ళనుంచి రక్తము కారుచుండు వారికి రక్తము కట్టుటయే గాక చిగుళ్లుకూడ గట్టిపడును. ప్రకృతి పత్రికలో, దంతధావన చూర్ణమును గూర్చి వ్రాయుట ఇంచుక శాస్త్రదూష్యమైనను, ఈ పత్రిక చదువు వారందరు స్వాభావికమైన అపక్వాహారము తినువారు కారుగనుకనున్నా, ఈపొడి లోపలికి తీసికోను నదిగాక, పళ్లపైనరుద్దు కొనవలసినది గనుకనున్న ఈ ప్రక్రియను ఇక్కడ వర్ణించవలసి వచ్చినది

మన పూర్వులు మృణ్మయ పాత్రలలోనే ఆహార పదార్థములు పచనము చేయుచుండెడివారు మన ఇండ్లలో ముసలమ్మలు ఇట్టి ఆచారములను ఎరిగినవారే, అందు చేతనే వారు ఇంత కాలము సుఖముగా జీవించియున్నారు ఈరోజులలో పులుసు చారు కూడా కళాయి పెట్టినఇత్తడి పాత్రలలోనే ఉడికించుచున్నారు ఇట్లుడికించు నపుడు ఇత్తడి రాసాయనిక మార్పులుచెంది ఆహార పదార్థములలో కలియును, ఆ విషమునే మనము తిను

చున్నాము నవనాగరికత ఆవరించిన ఇప్పటి యువతులు రాతి చిప్పలను జాగ్రత్తగా ఉప యోగించలేరు కిర్సనాయలు స్టవ్ (Stove) మీాద అరగంటలో వంటచేసి వెంటనే డ్రాయింగు రూములో పడక కూర్చీమీాద కూర్చుండు అలవాటు గల స్త్రీలు వంటింట్లలో రెండు గంట లుండగలరా?

మృణ్మయపాత్రలతో ఉడికిన ఆహారపదార్థ ముల రుచి ఇప్పటి యువతులకు తెలియదు గదా! ఈరహస్యము తెలిసికొనినచో డాక్టర్ల కిచ్చు సొమ్మంతయు, ఫలములకొరకు, విని యోగించి మనము ఆరోగ్యవంతులమగుటయే గాక దీర్ఘాయువును కూడ సంపాదించుకొన గలము పశువులతోపాటు మనుష్యులకుకూడ ఆహారము, నిద్ర, స్త్రీపురుష సంయోగములు సహజమేకదా ఆనందము కలుగ జేయునవి కూడ ఇవియేగదా! వీటికొరకేగదా స్త్రీ పురుషులు ఇంత శ్రమపడుట ఇంతచౌకగా నున్న ట్టియు, ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యకారణ మగు నట్టియు, మృణ్మయపాత్రలలో వంటచేయుట మన గృహిణులకు ఏలకిట్టదో మనమూహింంప వలసియున్నది కుండలు ఇంటిలోనుండుట గౌరవహీనము కుండలతో వంటచేయగానే వాటిని శుభ్రపరచుట కొంతపని, ఆపనిచే యుటకంటె ఇత్తడిపాత్రలతో వంటచేసి, భోజ నానంతరమందు ఆపాత్రలు దొడ్లో పారవైచిన వాటిని శుభ్రపరచు పని, పనిమనుష్యులది ఆయుర్దాయము తగ్గినను ఆరోగ్యము చెడినను, నిరంతరము జబ్బుస్థితిలో నున్నను, ఇష్టమేగాని మృణ్మయపాత్రల నుపయోగించుటకు మన మహిళలు ఎంతమాత్రము ఒప్పుకొనరు స్త్రీ పురుషులలో ఈ తీర్మానము ఏల ఉపపా దించి ఆమోదించరో ఊహింపజాలకున్నాము గంజి వార్చకుండగ అన్నము వండుటలో నుండు ఉపయోగము మన ఆడవాళ్లకు1946 వ సంవత్సరములోకూడ ఇంకా తెలియకుండుట శోచనీయము విద్యాధికులగు యువతులు ఆహారశాస్త్రము తెలిసినవారు కూడ ఇట్టి పొరబాటు చేయుటకు కారణములు చెప్ప లేము

ఆరోగ్యము ఆహారవిహారము మీాద ఆధార పడి యున్నది డాక్టర్లు ఇచ్చు మందుల వలన ఆరోగ్యము రాదు తెలివిగల డాక్టర్లు ఆహార నియమములతోనే రోగములు కుదుర్చు చున్నారు ధనాశగల డాక్టర్లు, అనవసర మైన ఇంజక్షనులు ఇచ్చి రోగులను త్వరలో స్వర్గమునకు పంపుచున్నారు మన మతము ఎట్లు మన స్త్రీలమీాద ఆధారపడి వున్నదో అట్లే మన ఆరోగ్యము కూడ వారిమీాదనే ఆధారపడి వున్నది స్త్రీలు తలచుకొనినచో మన ఆరోగ్యము తప్పక బాగుపడును

మృణ్మయ పాత్రలను సువర్ణపాత్రలని ప్రకృతి క్యాంపులలో ఎలుచు ఆచారము కలదు సువర్ణపాత్రలలో ఏపదార్థము వేసినను చెడి పోదు నిమ్మ, దబ్బ, నారింజరసములు పోసి నచో వెండిపాత్ర నల్లబడును ఇతర లోహ ముల విషయమై చెప్పనవసరమే లేదు బంగారు పాత్రలు మహారాజులు కూడ ఉపయోగించ లేరు వాటిని కాపాడుట బహు దుర్లభము బంగారు కూడ కొన్ని మూలికల వలన మారునని మన ఆయుర్వేద వైద్యులు చెప్పుదురు కాని మట్టిపాత్ర ఏమూలికల వలననుకూడ మార్పు చెందదు అందుచేతనే మృణ్మయపాత్ర సువర్ణపాత్ర కంటె కూడ

శ్రేష్ఠమైనదని ఘంటా పథముగా చెప్ప వచ్చును

ఆదయాపదయో నిధియగు భగవంతుడు మనకు ముఖ్యముగా అవసరమగు పదార్థము లన్నియు సులభ సాధ్యములుగా చేసినాడు. గాలి నీరు ఎంత పుష్కలముగా లభ్యమగునో తెలిసినవిషయమే మృణ్మయ పాత్రలు కూడ అంత సులభముగానే లభ్యము కాగలవు అది ఏమిపాపమోగాని విలువగల వస్తువు లన్నియుకూడ అపాయకరములే బంగారము పుష్కలముగా గలవారు కోటలలో నివసించుటకు వీలులేదు ఊరుమధ్య దుర్వాసనలలోనే యుండితీర వలెను భాగ్యవంతులకే ఇంజక్షనులు ఎక్కువ లభించును ఇంజక్షనులు ఎక్కువైన కొలది శరీరమునకు బాధయేగాని సుఖము లేదు డాక్టరుకు మాత్రము లాభము తెలివైన డాక్టర్లు తమ ఇండ్లలో ఎక్కువ ఇంజక్షన్లు ఇవ్వనే ఇవ్వరు ఆరోగ్యము బీద వారి సొమ్ము అనారోగ్యము భాగ్యవంతుల జన్మహక్కు భాగ్యవంతులు బీదవారి వలె జీవించినగాని ఆరోగ్యవంతులు కానేరరు అట్టి ధైర్యములేనిచో వారికి మోక్షము లేదు

సైకోపతి

(సత్యమ్)

అన్ని ఆశలూ వదలుకొని చరమ దశగా వచ్చిన నంజుతో చచ్చుట స్థిరమనుకొని, యావజ్జీవమ్ తావత్ చికిత్స గదా అనుకొని వచ్చి రోగమును నయము చేసికొని పోయిన మరొకరోగి చరిత్రను చెపుతాను

తెనాలికి షుమారు పదిమైళ్ల దూరములో నున్న దండమూడి కాపురస్తలము పేరు చం సు

చిన్నప్పటి నుండీ దార్ఢ్యవంతుడు కాక పోయినప్పటికినీ, యేదో ఒక మాదిరిగా జీవితమును గడుపు చున్నాడు మొదటనుండీ అజీర్ణరోగముండెడిది. తాను రాజవైద్యము చేయుచుండుట చేత అందికలో నున్న ఆయుర్వేద మందులనన్నిటినీ సేవించాడు ఏమీ సుగుణము కనుబడ లేదు గుంటూరు బస్తీ దగ్గరగా నున్నది జనరల్ హాస్పిటల్లో చాలా చాలా మందులుంటాయని అచ్చట చేరి ఆమందుల చవిచూచాడు తీసుకొన్న యింజెక్షనులకు అంతులేదు బాగా బలము రాగలందులకు బలకరమైన మాంసము కోడి గ్రుడ్లు మెక్కమన్నారు చెప్పినదే తడవుగా అన్నిటినీ ఆరగించాడు ఒంట్లో మూలుగూ, ఇంట్లో మూలుగూ హెచ్చుగుట తప్ప బలమేమీ కనపడలా వీటి పర్యవసానముగా నంజు యేర్పడ్డది దీని నివారించుటకు మందు దొరకలా రోగమునయము కాదని సాగనంపారు ఇక్కడైతే రోడ్డుమీద పారేస్తారు దండమూడులో అయితే కాస్తైనా ఇంటిలో అట్టిపెడతారని స్వగ్రామము చేరి సుఖముగా చద్దామనుకొన్నాడు. ఇట్టి తరుణములో అక్టోబరు సంచికలో చెప్పబడిన రోగి యితనికి కనబడ్డాడు అతడన్నాడుగదా ఇంతకన్న మొండి రోగాలుకూడా మందు లేని వైద్యముతో నయమగు తున్నాయి నేనూ యిట్లాగే చస్తాననుకొన్నను కానీ చావలేదు ఆమహారాజు రక్షించాడు నీకు నయమగుతుంది పొమ్మనాడు

బ్రతుకుతానను ఆశతో దంతలూరు ప్రయాణమైనాడు ఈ ఊరిలో చుట్టాలుండుట చేత ముందుగా కబురంపి సవారీని తయారు చేయించుకొన్నాడు, దంతలూరులో సిద్ధమైనాడు.

అప్పటి సంభాషణ

నేను—నీపేరేమిటి?

రోగి—చం సు

నేను—రోగమేమిటి?

రోగి—నంజు

నేను—అన్ని మందులూ అయినాయా?

రోగి—పూర్తి అయినాయి

నేను—ఏమన్నారు?

రోగి—నయము కాదు అన్నారు

నేను—ఏమంటావు?

రోగి—మొండి రోగాలన్ని యిచట నయమగుతున్నాయని విని వచ్చాను మీరేమంటారు?

నేను—రోగము నయమగుతుంది

రోగి—తప్పకుండానా?

నేను—అనుమానమా!

రోగి—వారు కాదన్నారే?

నేను—నేను అవుతుందంటున్నానుగా?

రోగి—ఎట్లా?

నేను— నోరుమూస్తే చాలు

రోగి— ఏమీ తినకుండానా

నేను— అవును

రోగి— చావనూ!

నేను— ఏమీ చావవు, చచ్చినా చూడా లున్నారులే తగలేయ్యటానికి

రోగి— వారు ఒకపూటకూడా ఊరకే ఉంచలా

నేను— అదే తేడా ఉన్నదే అరగకపోతే యింకా తింటమెందుకు

రోగి—అవునండోయి మొదటనుట్టే అజీర్ణము తోనే బాధపడ్డా ఇన్నివందలు ఖర్చు పెట్టినా నారోగము నాతోనే ఉన్నది

నేను— ఉపవాస మెప్పుడైనా ఉన్నావా?

రోగి—లేదు

నేను—పది రోజులు ఉపవాసముండు రోజూ రెండు పర్యాయములు ఎనిమా చేయి సాయంకాలము అరగంట సేపు తొట్టెలో పడుకో

రోగి—ఆ తరువాత

నేను—రోజుకు ఆరుబత్తాయి నారింజకాయల చొప్పున వారము రోజులు ఉండు

రోగి—ఆ తరువాత

నేను—ఉదయము 10 గంటలకు 5 తులముల ముడి బియ్యపు అన్నమును 15 తులముల కూరతోను 1 గిద్దెడు తీపి మజ్జిగతోను తిను, పదిరోజులపాటు ఇంటిలో మాత్రము కూర్చోనక ఓపికున్నంతవరకూ తిరుగు

రోగి—ఆ ఆకలిగా నున్నది

నేను—వారము రోజులపాటు రెండవ పూట 6 బత్తాయి నారింజ కాయలను తిను

రోగి—ఆ ఆకలిగా ఉన్నది

నేను—రెండవపూట కూడా ఉదయము మాదిరిగనే వారము రోజులపాటు

రోగి—ఆ

అయ్యా ఈ వైద్యములోని మహాత్మ్యమేమిటి? అందరూ చస్తారని చెప్పగా నేను బ్రతికాను

నేను—చెపుతావిను

దేహానికే ఆశక్తి ఉన్నది నేనూ చేసేది లేదు నీవూ చేసేది లేదు మనమల్లా లబ్ధ ప్రతిష్టను పొందడమే రోగము వచ్చినపుడు అపచారము చేయకుండా ఊరకొంటే చాలు అన్నిరోగాలు నయమగుతాయి

రోగి—ఊరుకోవడమెల్లా?

నేను—ప్రతి కోరికా ముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగు తుంది చెడు పనులు చేయ కుండా ఉండాలంటే చెడు తలంపులు రాకుండా చూచుకోవాలి ఒక వేళ కలిగినా మనసులోనే బుద్ధి చెప్పుకోవాలి ఇదివినుటకు చాలా తేలికగానే తోస్తుంది, గాని దూరమాలోచిస్తే నిజముగా కష్టమే నిత్యమూ ఆచరిస్తూఉంటే సులభముగానే సాధ్యమగ తుంది

ఎవరికివారు సాధించాలి గాని ఒకరుచేస్తే మరొకరికి వచ్చేదికాదు భార్యచేస్తే భర్తకు రాదు తండ్రిచేస్తే కొడుక్కూరాదు

ఎవరిరోగాన్ని వారే నయము చేసుకొంటారు త్రోవచెప్పడమే గాని చేయవలసింది వాళ్ళే నమ్మిచేశారా రోగము నయమగు తుంది కేవలము నమ్మీ నమ్మకుండా చేసినా రోగము నయము కాదు

స్నానము

రచయిత -యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ గుంటూరు

"అభ్యాసం కూసువిద్య" అను సామెత ననుసరించి మన దేహారోగ్యము కొరకు కష్టమైన పనులను సహితము అలవరించుకొననలెను.

మన దేశములో సాధారణముగా దినమునకొక సారియైనను స్నానము చేయకుండు వారరుదు పాశ్చాత్య దేశములలో మన మభ్యంగి స్నానమొనర్చినట్లు ఏవారము దినములకో ఒక పర్యాయము మతికష్టముమీద స్నాన మొనర్చెదరు వివేకానందస్వామి అమెరికాలో ప్రతి దినము స్నాన మొనర్చుచుండ వింతమనిషి వచ్చినని ఆయనను విరగబడి చూచిరట!

మన దేశములో ముఖ్యముగా దక్షిణ ప్రాంతములందు దినమున కొకటి రెండు పర్యాయములు స్నానమొనర్తురు ఇట్లు స్నానము చేయుటవల్ల చర్మరంధ్రములలో కూడియున్న స్వేదరూపమైన మలినముపోయి, రంధ్రద్వారములు తెరచుకొని స్వేద బహిష్కరణకు వీలు గలుగును అనగా ఉష్ణము, మలినము బహిర్గత మగును

స్నానమున అనేక విధములు గలవు

నీటస్నానము

ఈస్నానమున చల్లనీటిస్నానము, వేడినీటి స్నానము గలవు

సూర్యోదయమునకు పూర్వము చల్లనీటి స్నానము ఉత్తమము రాత్రిఅంతయు మనము నిద్రించియుండుటచేత దేహమునందు చర్మరంధ్రములు మలినపూరితములై యుండును వాటికి ఎండ తగిలినచో అవులి మక్కడ గట్టిపడి గజ్జి, తీట, తామర మున్నగు వ్యాధులకు తావిచ్చును అందుచే సూర్యోదయమునకు పూర్వమే స్నాన మొనర్చవలెను

దేహమున కారోగ్యమునరిగా లేనిచో గోరువెచ్చని నీళ్లతోనైన స్నానము చేయవచ్చును మొదట వేడినీటిని పోసుకొని వెంటనే చన్నీటిని పోసుకొనినచో దేహమారోగ్యవంతముగనుండి నిగ నిగ లాడును

అప్పుడప్పుడు ఆవిరిస్నానమును చేయుట మంచిది ఆవిరిస్నానము కాగానే చన్నీటిస్నానము అత్యవసరము

ఆతపస్నానమను మరొక స్నానము గలదు అనగా ఎండస్నానము ముతుక గుడ్డలుగాని పచ్చని ఆకులుగాని దేహమునకు కప్పుకొని ఎండలో పరుండవలెను అట్లు చేసినచో చెమటపట్టును ఇదియే ఆతపస్నానము

ఇట్టి స్నానములవలన బాహ్యశుద్ధి గల్గును దేహపై భాగమెట్లు శుభ్రపరుప వలెనో అట్లే లోనిభాగమును గూడ శుభ్రపరుపవలెను లేనిచో మన దేహము రోగముల కాటపట్టుగును

లోని భాగములనుగూడ స్నానము చేయించవలెను ఇందుకు ముఖ్యమైనవి సాధనములు అవి

(1) జలధౌతి-ఉదయమున నిద్ర లేవగనే చన్నీటినిగాని, గోరు వెచ్చని నీటిని గాని, ఒక గ్లాసుడు త్రాగవలెను

దీనివల్ల మూత్రనాళము పై పేగులు శుద్ధియగును

(2) వస్తికర్మ-దీనినే ఎనిమా అందురు. ఆసన ద్వారమున పెద్ద పేగులలోనికి నీటిని పంపి వాటిని పరిశుభ్ర మొనర్చుట

దీనివల్ల పెద్ద పేగులు, మలపుతిత్తి శుభ్రమగును

(3) వస్త్రధౌతి - సన్నని, పొడుగాటి గుడ్డ పీలికను మెల్లగా నోటిద్వారాలోనికి మింగి, బయటకు మరల లాగవలెను,

దీనివల్ల ఆహారమార్గ నాళములు శుభ్రపడును గొంతులో కఫ్ఫ గురగుర మను శబ్దము ఉండవు

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయ - వార్షికోత్సవము - భీమవరం

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి వైద్య మహాసభ

ఈ వార్షికోత్సవము శ్రీ శ్రీ శ్రీ జయపుర సంస్థానాధీశ్వరులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విక్రమదేవవర్మ మహారాజావారి ఆధిపత్యమున ది 31-12-45 న అతివైభవముగ జరిగినది శ్రీ వారిని ఉదయం 9 లకు రైలుస్టేషను నుంచి ఆశ్రమమునకు బ్యాండు మేళములతో ప్రత్యేకముగా అలంకరించిన బండిమీద తీసుకొని వచ్చినారు స్వాగత పత్రి సమర్పణమైన తర్వాత యీ ఆశ్రమములో నూతనముగా నిర్మింపబోవు నాలుగు భవనములలోను శ్రీవారు రెండవ భవనమునకు వేదోక్తమంత్ర సహితముగా శంఖుస్థాపన చేసినారు శంఖుస్థాపనానంతరమున గంభీరోపన్యాసము గావించిరి ఆ సందర్భమున ఈ ఆశ్రమములో చేయుచికిత్స అన్ని చికిత్సల కంటె ఉత్కృష్టమైనదనియు బీదలకు అందుబాటులో నున్నదనియు, గ్రహించ గలిగితిననియు ఈ ఆశ్రమసందేశము ఆంధ్రదేశమునకేకాక హిందూదేశమంతకును యింకను ప్రపంచమునకు కూడ అందించవలసిన బాధ్యత ఈ ఆశ్రమకార్య నిర్వాహకుల మీద నున్నదనియు తెలియిచ్చిరి

మధ్యాహ్నం 2 30 లకు ఈ ఆశ్రమవార్షికోత్సవమును ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి మహాసభయును, శ్రీ మహారాజావారి అధిపత్యమున జరిగినది. సభకు 1500 మంది సభ్యులు హాజరైరి ప్రప్రథమమున అల్లూరి రామకృష్ణరాజుగారు 2 కూనపరాజు సోమరాజుగారు 3 పొత్తూరి కృష్ణంరాజు యోగీంద్రులు వార్ల మరణమునకు సానుభూతిని తెలుపుచూ తీర్మానము గావించిరి— తర్వాత ఆశ్రమాభిమానుల తరపున శ్రీవారికి స్వాగత పత్రము సమర్పించబడినది గాంధిగారికి యీ ఆశ్రమము మీదవున్న అభిమానమును శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిని సేవాగ్రామమునకు పిలిచి స్థిరముగా వుండవలసినదిగా కోరుచూ వ్రాసిన ఉత్తరములు చదువబడినవి. శ్రీ అల్లూరి లక్ష్మీనారాయణగారు, శ్రీ కలిదిండి గంగారాజుగారు, చిట్టూరి వెంకటదుర్గాప్రసాదరావుగారు, రుద్రరాజు లింగమూర్తి రాజుగారు చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు ఈ విధముగా మాట్లాడిరి నిర్మాణ కార్యక్రమములో స్వయం పోషక సూత్రములపై నిర్మాణము కాదగిన తిండి బట్ట, ఆరోగ్యములతో, యీ ప్రకృతి చికిత్సావిధానము, మానవజాతికి బీదసాద, భేదము లేకుండా, అందరికి అందుబాటులోవున్న దీనిని ఆంధ్రదేశము నుంచి శ్రీ మహాత్ముల వారి ద్వారా భారత దేశమునకు విశ్వమునకు అందచేయవలెను అందుకొరకు దాతలు గానుండువారు, అర్థికముగా తోడ్పడి, ఈ రామకృష్ణా ప్రకృతి చికిత్సాలయమును అభివృద్ధి పరచవలెననిరి

సభలో యీ క్రిందవ్రాసిన విరాళములు ప్రకటింపబడినవి యింతవరకు భూములిచ్చిన దాతలు

ఆశ్రమనిర్మాణమునకు.

[illegible] వెంకట సుబ్బమ్మగారు   4 భర్త వెంకటరాజుగారు గరిశపూడి [illegible] రూ.

			య	సెం
2	గొట్టుముక్కల నరసరాజుగారు యీ సూరపరాజు యీ నారాయణరాజుగార్లు వగైరాలు	పాలకోడేరు	3	00
3	ముదుండి అప్పలరాజు కొత్తపల్లి వెంకటాజు వగైరాగార్లు	పాలకోడేరు	3	12
4	గాదిరాజు మూరాజు యీ లక్ష్మీపతిరాజుగారు యీ సుబ్బరాజు వగైరా గార్లు	పాలకోడేరు	1	68
5	మంతెనవారి కుటుంబము	కొమ్మర	4	95
6	కలిదిండి శీతారామరాజుగారి కుటుంబము	కేశవరం	1	70
7	యామిజాల శేషయ్యగారు	గునుపూడి	0	80
8	భూపతిరాజు, విస్సంరాజుగారి కుటుంబం	కుముదవిల్లి	0	45
9	కలిదిండి వెంకట నరసింహరాజు యీ బంగారురాజుగారి కుటుంబం	కోపల్లె	2	00
10	మంతెన వెంకట భీమరాజుగారి కుటుంబం	కోరుకోల్లు	1	00
11	మంతెన వారి కుటుంబం	ఐ భీమవరం	2	00
12	కూనపరాజు శీతారామరాజుగారి కుమాళ్లు సూర్యనారాయణిరాజుగారు	ఉనుదుర్రు	3	00
		మొత్తం య	25	93

ఆశ్రమ భవన నిర్మాణం నిమిత్తం ధనసహాయము చేసిన ధాతలు

		రూ
1	శ్రీమతి మంతెన రాజయ్యమ్మగారు చెఱుకుమిల్లి	1000 0 0
2	శ్రీకూనపరాజు సోమరాజుగారి కుటుంబం వారైన 1 నారాయణరాజు 2 తాతయ్యరాజు 3 ముత్యాల సోమరాజుగారి భార్య అన్నపూర్ణయ్యమ్మ కు॥ రాయిపరాజు 4 సూర్యకాంతమ్మగార్లు (పెదనిండ్రకొలను)	8000 0 0
3	శ్రీమతి అల్లూరి సూర్యకాంతమ్మగారు (గార్లమూడి) శ్రీమతి కూనపరాజు అన్నపూర్ణమ్మగారు (నిండ్రకొలను)	1500 0-0
4	శ్రీమతి సయ్యపరాజు సీతయ్యమ్మగారు (అర్థవరం)	200 0 0
5	మల్లారెడ్డి రంగయ్యగారి కుటుంబము వారు (తరటాల)	8000-0-0
6	దద్రిరాజు లింగమూర్తిరాజుగారు (నకినేటిపల్లి)	5000-0 0
7	చిట్టూరి వెంకటదుర్గాప్రకాశరావుగారు (కూళ్లమల్లవరం)	3000 0-0
8	భూపతిరాజు వెంకటసుబ్బరాజుగారు	1116-0 0
9	కొల్లిపర వెంకటచల శాస్త్రి విశ్వనాథంగారు (డెందులూరు)	500-0-0
10	కొరిటిముక్కల వెంకటాద్రిగారు	500-0-0
	మొత్తం—	28,816 0-0

యింకను విరాళములు షుమారు లక్షరూపాయల వరకు రావలసివున్నవి తర్వాత డాక్టరు కృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమంలో వున్న రోగులను చూపించి ఏయే వ్యాధులు యెట్లు నివారణ అయినది ప్రత్యక్షముగా ప్రదర్శించి ప్రకృతి వైద్యమును గురించి విపులముగా ఉపన్యసించిరి కొండాలి అచ్యుతరావుగారిచే యోగవ్యాయామ ప్రదర్శనానంతరం శ్రీ మహారాజావారిట్లు ఉపన్యసించిరి ధనుర్వేదము పోనే పోయినది ప్రతిజీవి ఆనందమును ఆరోగ్యమును కోరుచునే యుండును ఐశ్వర్యము కంటె ఆయురారోగ్యములే ముఖ్యమైనవి ఇదియె మన ఆయుర్వేద శాస్త్రము కర్మ న్యమగు రోగములటుండ మనము సంపాదించుకొన్న రోగములు ప్రకృతి సేవ వలననే ఉపశమనములు కాగలవు ఈ విధానములో పథ్యము ముఖ్యము లంఘనము అవసరము పాశ్చాత్య పదార్థములగు 'ఓవల్‌టీన్' వంటి [illegible] కవసరము [illegible] యింగ్లీషుమందులకు పని లేదు ఈ ఆశ్రమ విధానము ఉత్కృష్టమైనగాన చెంతకు రోగులు వచ్చి సాత్విక సేవాలును బడవలెను ఇది అందుబాటులో నున్న సాధనము ఈ సత్కార్యమునకు జనులందరు సహాయము చేయవలెనని నా కోరిక అట్టి మంచిసంకల్పము మీకందరికి భగవంతుడు కలుగజేయుగాక

సభలో యీదిగువ తీర్మానములు యేకగ్రీవముగా అంగీకరింపబడినవి

(1) ఆంధ్రదేశంలో ప్రకృతి చికిత్సవల్ల పొందిన ఫలితములను సేకరించి సమగ్రమైన రిపోర్టు తయారుచేసి ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహాసభ వారికి సమర్పించుటకు యీ దిగువ వారిని కమిటీగా యీ సభవారు నియమించుచున్నారు,

1 చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు
2 పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారు
3 కలిదిండి గంగరాజుగారు వీరు ఆయాచోట్ల అనుభవనీయులను అవసరమునుబట్టి యీకమిటిలో సహాయ సభ్యులుగా చేర్చుకొనుటకు వీరికి అధికారమివ్వబడమైనది ఈ కమిటీకి సమావేశకర్తగా శ్రీ కలిదిండి గంగరాజుగారు వుందురు

2 స్వయం పోషక గ్రామ నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రధాన స్థానము వహిస్తున్న ఈ ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తికి ప్రతి గ్రామము లోను, ప్రతి పట్టణములోను, సంఘములను స్థాపించి పనిచేయుటకున్నూ, వానిని క్రమముగా నడిపించుటకు జిల్లా సంఘములు తాలూకా సంఘములు, స్థాపించి పనిచేయుటకుగాను, బాధ్యత వహించే నిమిత్తం యీ దిగువ వారిని ఆంధ్రదేశ ప్రకృతివైద్య మహా సభకు సభ్యులుగా ఈ సభవారు నిర్ణయించుచున్నారు

1 వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు
2 రుద్రరాజు లింగమూర్తిరాజుగారు
3 చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు
4 పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్యగారు
5 కలిదిండి గంగరాజుగారు
6 ఉప్పులూరి వెంకటకృష్ణయ్యగారు
7 యర్నేని సుబ్రమణ్యంగారు
8 చిట్టూరి వెంకటదుర్గాప్రకాశరావుగారు
9 ఆలూరి లక్ష్మీనారాయణగారు
10 తల్లాప్రగడ నరసింహశర్మగారు

ఈ సభవారు స్వయం నిర్ణయ సూత్రముల

మీాదసంఘమును పెంచుట, అభివృద్ధిచేయుట, నిర్మాణమునకు పనిచేయు యితర సంస్థలతో కలిసి పనిచేయుటకు వీరికి సంపూర్ణాధికారము యివ్వడమైనది
అధ్యక్షులు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు
కార్యదర్శి ఆలూరి లక్ష్మీనారాయణగార్లను నిర్ణయించడమైనది

3 నిర్మాణ యుతమగు ప్రకృతి వైద్యం ప్రతి గ్రామంలోను ప్రతి పట్టణంలోను ఏర్పాటు చేయించి ప్రజలను నిరోగులను చేయుటకు తోడ్పడ వలసినదిగా మద్రాసు ప్రభుత్వము వారిని ఈ సభవారు కోరుచూ తీర్మానించు చున్నారు

మలబద్ధము

మలబద్ధమువలన మానవునకు చెప్పరాని యపకారము మోసము సంభవించుచున్నవి స్త్రీలకు కలిగెడి వ్యాధులలో నూటికి తొంభై యీమలబద్ధమువల్లనే కలుగుచున్నవి పచ్చని శరీరము, ఎర్రనిముక్కు, నెత్తురు లేక తెల్లగా పాలిన పెదవులు చెమటకాయలు, దద్దుర్లు, చప్పిడి దవడలు, చదునైన రొమ్ము, మెత్తని శరీరము—ఈ వివిధజాడ్యము లన్నిటికి మలబద్ధమే హేతువు

మలబద్ధము సంపూర్తిగా నయమగువరకు, ఈ దుఃఖకరమైన వ్యాధివలన బాధపడు దురదృష్టవంతుల ముఖములు శరీరములు సౌందర్యముగా నుండవు జీవితమందు అభిరుచియు, ఆనందమును కలుగవు మలబద్ధముగల మనుష్యులు వ్యాధిగ్రస్తులై యున్నట్లును కాలేయము పెరిగిన వారివలెను కనిపించుదురు వీరికి నిదుర పట్టదు శరీరము ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను ఉండదు ఇంతేగాక జలుబు విషపడిసెము (ఇన్‌ఫ్లూయంజా) ముఖ్యముగా వర్షకాలమున సంభవించును వాస్తవముగా అనారోగ్యము, సౌందర్యహీనతలకు కారణము ఈ మలబద్ధముమాత్రమే యని కచ్చితముగా చెప్పవచ్చును

ముఖమునకు సౌందర్యమునిచ్చు పరిమళద్రవ్యముల నెన్నిటిని వాడినను వ్యర్థమే వైద్యుని సలహా తీసికొనుట మంచిది ఎంతయో ప్రచురణచేసి బజారులలో నమ్మబడు నబ్బులు స్నోలు మొదలగు పరిమళద్రవ్యములు వలన పైపై మెరుగులే సిద్ధించును కాని వైద్యుని సలహాప్రకారము నడచుకొనుచో స్వభావ సిద్ధమైనసౌందర్యము కలుగును ముఖవర్చస్సు శరీరము తేటగాను నిర్మలముగాను నేత్రములు ప్రకాశ వంతముగాను నుండవలెనన్న ఎట్టిఅశ్రద్ధయుచేయక అనుదినము పేగులుతమ పనిని చక్కగా నెరవేర్చుకొనునట్లు చూచుకొనుట చాల ముఖ్యము విరేచనమగుటకు భేదినిమాత్ర ముపయోగించవా

అనుదినము పేగులు చక్కగాపనిచేయుట కేవలము విధాయకము ఏమాత్రము మందముగానున్నను మలినపదార్థములను, వ్యర్థపదార్థములను శరీరమునుండి బయటకు వెళ్ళగొట్టవలయును ఈమలిన పదార్థములవల్లనే

పేగులు చేయవలసిన పనికి యాటంకము కలుగుచున్నది కాని భేదిని ఉపయోగించ రాదు దానివలన బాధ ఎక్కువయగును కాని తగ్గదు

మలబద్ధమునకు హేతువు అజీర్తి ఆహార పానీయములలో నుండు లోటులవల్లను, వేళకు భోజనము చేయకపోవుటచేతను, అవివేకముగా భేదిని వాడుటచేతను అజీర్తి కలుగుచున్నది

మలబద్ధము పోవలెనన్న కూరగాయలు ఫలములతో గూడిన పరిశుద్ధాహారమును, ఎక్కువ నీటిని ఉపయోగించవలెను ప్రాతః కాలమునను, రాత్రి నిద్రించుటకు ముందును ఎక్కువ నీరు త్రాగవలయును స్త్రీలలోననేకులు కావలసినదానికంటె తక్కువనీరు త్రాగుదురు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు ఈనీటినే విస్తారముగా పగటివేళ త్రాగవలెను శరీరమునకు హానిజేయుచున్న వ్యర్థపదార్థములను బయటకు వెళ్ళగొట్టుటకు నీరు అవసరము విస్తారము నీరు త్రాగుటవలన మలినపదార్థములన్నియు శరీరమునుండి బయటకుపోయి, శరీరమునకు సౌందర్యము గలుగును

ఉదయమున మేల్కొనిన క్షణమును రాత్రి పండుకొనబోవు నప్పుడును వేడి నీటిని పెదవులతో పీల్చుచు కొంచెము కొంచెము త్రాగుచో అజీర్తి పోవును ఆలీవ్ నూనెను త్రాగుచో మలబద్ధకము పోవును పచ్చి ద్రాక్షపళ్లు, ఎండినద్రాక్ష పళ్లు, అత్తిపళ్లు, మొదలగు [illegible]టవలన అపరిమితమైన మేలు కలుగును

ఆరోగ్యమును వృద్ధి చేయునదిగను పుష్టిని కలుగు చేయునదిగను, సులభముగా జీర్ణమగునదిగను ఆహార ముండవలెను నిదానముగా భోజనము చేయవలెను తొందర పనికిరాదు బాగుగా నమలక తొందరగా ఆహారమును మ్రింగుట కంటె భోజనము చేయకుండ లేచి పోవుటయే ఉత్తమము ఆహారము విషయములో ఏది తినతగ్గదో ఏది తినకూడనిదో గమనించవలెను సులభముగా జీర్ణము కాని పదార్థములను, హానికరమైన పదార్థములను త్యజించవలయును ఈ విషయములో మాత్రము వైరాగ్య మవసరము తిండిమీద గల వాంఛను అణచుకొనవలెను

మలబద్ధము వలన మత్తు కలుగును పేగులలో బేక్టీరియా అను క్రిములుండుట వలన విషమేర్పడుచున్నది అందు వలన పేగులలో జరుగవలసిన పనికి యాటంకము జరుగుచున్నది కావున విస్తారము పండ్లను, బాగుగా పండిన కూరగాయలు మొదలగు వాటిని భుజించుచో, పేగులు బాగుగా తెరువబడి, చెడుపదార్థములన్నియు సులువుగా బయటకు పోవును ఏయే కాలములందు ఏయే ఫలజాతులు విస్తారముగా నుండునో, ఆయా కాలములందు ఆయాఫలములను విస్తారముగాభుజించుట మంచిది అవసరమైనప్పుడు యెనిమా ఉపయోగించుటవలన చాల మేలు కలుగును

నాలుక—దాని పరిశుభ్రత

మన నోటిలోని పండ్లను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో నెంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నామో నాలుకను కూడ పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో అంత జాగ్రత్తగా ఉంటున్నామా ? అనేకులు అజాగ్రత్త గానే ఉంటున్నారు ఇకముందు జాగ్రత్తగా నుండుట మంచిది దంతమ్మువలె తళతళ మెరయుచు పరిశుభ్రముగా నున్న తమ పండ్లను చూచుకొని యనేకులు గర్వించుచున్నారు వాటిని పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనుటలో తమకు గల శ్రద్ధను గురించియు జాగ్రత్తను గురించియు డంబములు చెప్పుకొను చున్నారు ఏమి లాభము? పరిశుభ్రమైన చక్కని పండ్లు గల ఆనోటిలోనే కడుదుర్గంధ పూరితమైన నాలుక గలదు

మనము ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు పరీక్షించి నట్లైన నిజము తేలగలదు పండ్లు పరిశుభ్రముగా లేక పాచితో నున్నచో ఆపాచి పండ్ల మీదను పంటిచిగుళ్ళ మీదను బేక్టీరియా అనెడి చిన్నచిన్న క్రిములు వేలకువేలుండును ఇకను పాచితో కూడుకొనిన నాలుకమీ నో కోట్లకొలది యుండును ఈవిషయము తెలిసిన వారు బహుకొద్దిమంది

నాలుకమీద ఉన్నంతదట్టముగాపండ్లమీదను పంటిచిగుళ్ళ మీదను పాచి ఉండదు అంతే గాక ఇట్టి నాలుక నానావిధములైన క్రిములకు జన్మస్థానమగును జీర్ణమున కవసరమగు ద్రవము నాలుక క్రిందనుండి స్రవించుచుండును కావున నాలుకను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను నాలుక మీద నుండు పాచినిపూర్తిగా తీసివేయవలెను జాగ్రత్తగా పరీక్షించుచో అజీర్తిలేని మానవు డొక్కడైనను కనిపించడు కారణము? నాలుక పరిశుభ్రముగా నుండక పోవుటయే

పండ్లను పరిశుభ్రముగా నుంచుకొన వలెను అంతకంటె నెక్కువ పరిశుభ్రముగా నాలుకను ఉంచుకొన వలెను నాలుకమీద పాచి దట్టముగా నుండును కావున కొండనాలుక దగ్గరనుంచి నాలుకఅంతటని బద్దతో బాగుగా గీసి శుభ్రము చేయవలెను బద్దతో గీయుట వలన నాలుక మొదటలో బండ పారవచ్చును జంకవద్దు ఏలయన నాలుకనుండి యూరెడి నీరు శుభ్రముగా నుండును నాలుక రుచిని చక్కగా తెలిసికొన గలదు మనము భుజించెడి యాహారములోని నలుసులు సూక్ష్మక్రిములు మొదలగునవి యుండును కవున నాలుకమీద బాగుగా బద్దతో గీయుట మంచిది

కవర్లమీద నుండు జిగురును అనేకులు నాలుకతో తడిచేయుదురు అటుల చేయుట వలన అపాయము తటస్థించును నాలుక యొక్క నిర్మ్మాణము చాల చమత్కారమైనది దానిని నోటిలో జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలెన అపాయములపాలు సేయరాదు నాలుక, ఆహారము నిలువయుండు తిత్తి, ఈరెంటిమధ్య నుండు గొట్టము, వీటి యన్నిటి మీద ఒకేనన్నని పొరయుండును నాలుక పరిశుభ్రముగా నుండనిచో ఈ పొర చెడిపోవుచ తద్వారా జీర్ణకోశ మంతయు చెడిపోవును అందుచేత అజీర్తి తటస్థించును కావున నాలుకను పండ్లను ఎంత జాగ్రత్తగా కాపాడు కొనవలయునో గమనింపుడు

రోగులు వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు, ముందు నాలుకను చూపవలసినదిగా వైద్యుడడుగును ఈ నాలుకను బట్టియే సకల వ్యాధులను వైద్యుడు తెలిసికొన గలడు నాలుక మీద ఉండు పాచిని బట్టియేగాక నాలుకయొక్క రంగు తడి చలనము మొదలగు లక్షణములను బట్టియు కూడ వైద్యులు జాడ్యములను తెలిసికొందురు

నాలుక ఎల్లప్పుడు సహజ స్థితిలోనుండదు ఏక్షణమునకాక్షణమే ఉండును సామాన్యముగా నాలుక పొడిగా ఉండవచ్చును నరముల యొక్క ఉద్రేకమును బట్టి నాలుక యొక్క చలనము మారుచుండవచ్చును అప్పటికప్పుడు తినిన ఆహారమును బట్టి నాలుక యొక్క రంగు మారుచుండవచ్చును కొన్ని రంగులు ప్రమాదమును సూచించును ఈ మొదలగు లక్షణములను గమనించవలసి యున్నది

నాలుకను పరీక్షించి జీర్ణకోశములోని లోటును కనిపెట్ట వచ్చును నాలుక పొడిగా నున్నచో పేగులలో వేడియున్నదనియు, పొర కొద్దిగానున్నచో అజీర్ణమనియు,నాలుక క్రింద పొరదట్టముగా నున్నచో కడుపు ఆహారముతో నిండియున్నదనియు చెప్పవచ్చును

తీక్షణ వ్యాధులు సంభవించి నప్పుడు నాలుక మీది పొరతడిగాగాని పొడిగాగాని, పుండును నాలుక మీదిపొర లేక పాచిముద్దలు ముద్దలుగా నుండి అసహ్యకరముగా కనిపించుచో (చింపిరి వెంట్రుకలు వలెనుండును) దీర వ్యాధి యనచెప్పనగు జ్వరమువచ్చినప్పుడు జ్వరము వేడి తీక్షణముగా నున్నప్పుడు నాలుక గోధుమ వర్ణముగాను, పొడిగాను ఉండును రక్తములో క్షారసంబధమైన (అల్కాలైన్) పదార్థములు లేని యెడల నాలుక వెడల్పుగాను, రక్తక్షీణతతోను ఉండును దీర్ఘవ్యాధులలో లాలాజలము లేక ఉమ్మి ఊరక పోవుటచే నాలుక పొడిగా నుండును

తీవ్రవ్యాధి గల రోగికి నాలుక పొడిగా నుండును కదా? ఆ నాలుక క్రమక్రమముగా తడియగుచో దీనిని మంచి లక్షణముగానే భావించుకొనవలెను నాలుక మీది పాచి క్రమ క్రమముగా తగ్గుచుండుచో మరీ మంచిది

నాలుక, పండ్లు అపరిశుభ్రముగా నుండుట వలన వివిధజాడ్యములు సంభవించుచున్నవి కావున అనుదినము వాటిని యెంత పరిశుభ్రముగా నుంచుకొనిన అంతమేలు, ఆరోగ్యముగా నుందుము

వ్యాకులతను పోగొట్టుకొని ఆరోగ్యముగ నుండుడు

ఆరోగ్యమునకు చలిజ్వరము విషజ్వరము ఎంత పరమ శతృవులో వ్యాకులతకూడ అంత శతృవు అదియొక పిశాచము వంటిది కావున దీర్ఘకాలమునుండి వ్యాకులతతో పీడింపబడు చున్నవారికి హెచ్చరిక చేయవలసియున్నది ఈ చెడ్డఅభ్యాసమువలన మనశ్శాంతి లేకపోవు టయేగాక శరీరమంతయు చెడిపోవును వాతము అంధత్వము, గుండె నీరసము మొదలగు వ్యాధులు సంభవించును ఈ వ్యాకులతవలన సంభవించకుండెడి జాడ్యములు లేనేలేవు

ఫ్రాన్సు దేశములో నొకసామెతగలదు చర్మము మనస్సుకు అద్దమువంటిది మనోవికారముల వల్లనే కారాగారవాసులకు వివిధ చర్మరోగములు సంభవించుచున్నవని జైళ్ళలో అనుభవముగల వైద్యులు చెప్పుచున్నారు ఈచర్మ వ్యాధులవలన మంటయు తీవ్రమైనదురద కలుగుచున్నది ఈదురద భరించనశక్యమైనది తరువాత చెమటకాయలు బయులుదేరి, ఎర్రని బొబ్బలై విపరీతమైన దురద కలిగి తుదకు చిడుము సంభవించుచున్నది ఇట్టి వ్యాధులన్నియు మానసిక చికిత్సాశాస్త్రము (Psychotherapy) వల్లనే నిర్మూలింపబడగలవు మనోవ్యాకులతవల్లనే వాతరోగము కలుగుచున్నది 1932 లో డాక్టరు మిల్లార్డుస్మిత్తు గారు102వాతరోగులను పరీక్షించిరి అందులో 52 రు కి ఏదో నొకవిధమైన వ్యాకులత యున్నట్లు తేలినది వివిధలక్షణములక్కు వ్యాకులతకు సంబంధము కలదని వాతరోగులకు ఔషధ మిచ్చుచున్న వైద్యులు చెప్పుచున్నారు.

ఇతర జాడ్యము లెవ్వియు రోగికి లేనప్పుడు వ్యాకులత వలన జలుబు చేయును దగ్గులు తదితర శ్వాసకోశసంబంధమైన వ్యాధులుకూడ సంభవించును

రక్తభారము లేక రక్తపోటు (Blood Pressure) నవీన జాడ్యములలో నొకటి రోగికి రక్తపోటెక్కువ యగుటకును, నిలబడుటకును, భయము సంశయము లే కారణములని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు ఆరోగ్యముగ నున్నవారికి ఉద్రేకము కలిగినప్పుడు రక్తభారము 10 మొదలు 30 మి మీ వరకుండును రక్తపోటు జాడ్యము కలవానికి 30 మొదలు 100మి మీ వరకుండును అటులనేమనశ్శాంతి గలరోగికి రక్తభారము ఆరోగ్యముగ నున్నవాని రక్తభారము కంటె కూడ తక్కువగ నుండును కనుక సర్వకాలము లందు మనశ్శాంతి యవసరమని తెలియుచున్నది

వ్యాకులతవలన హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులనేకములు సంభవించును ఈ జబ్బులవారికి గుండెకాయ అతి వేగముగ కొట్టుకొను చుండును గుండెకాయ యుండు ప్రదేశమంతయు నొప్పిగా నుండును చెమట, రక్తము దడాలున ప్రవహించుటయు కూడ కలుగును వ్యాకులత తగ్గగానే గుండె యథాప్రకారముగానేకొట్టుకొనును

కొందరికి నోరు దుర్వాసనగా నుండును ఈ నోటి కంపు కేవలము పుక్కిలించుటవలన పోదు మనోద్రేకమువలన మాంస గ్రంథులు స్రవించుటలో కూడ మార్పు కలుగును

అందువలన ఊపిరి తిత్తులద్వారా పోవు గాలిలో కూడ మార్పు కలుగును ఒక్కొక్కప్పుడు విడిచినగాలి తియ్యగా నుండును ఇకొక క్షణమున సహించలేనంత దుర్వాసనగా నుండును.

విచారము పోయిన తక్షణము కడుపు పేగులకు సంబంధించిన ఎలుజాడ్యము లన్నియు మటు మాయమగును మనస్సు ప్రశాంతముగా లేక పోవుటవలన కడుపులో పుండ్లు తరచు బయలుదేరును నాడీవ్యాధి తీవ్రముగ నున్నచో ఒక్కొక్కప్పుడు పుండ్లు బయలుదేరి కడుపులో ఎంతయో బాధ కలుగును విపరీతమైన దీర్ఘవ్యాకులత వలన అనేక జబ్బులు సంభవించును ఇప్పుడు మనము తీవ్రమైన వ్యాకులతతో కొట్టుకొనుచో ఆ తక్షణమే అంధత్వము మనకు ప్రాప్తించును సామాన్యముగ యుద్ధ సమయములలోను, క్షామ సమయములలోను గ్రుడ్డితనము ప్రాప్తించును నేత్రములకు జబ్బు లేకున్నను, కొన్ని అవస్థలవలన రోగి గ్రుడ్డివాడగును దుఃఖపూరితమైన ప్రపంచమును చూడకుండునట్లు అంధుడగును.

వ్యాకులత స్వల్పముగ నున్నప్పుడు, దృష్టిలోపము కొద్దిగ నుండును విస్తారముగ నున్నప్పుడు, దృష్టిలోపము పూర్తిగ ఉండును ఈ వ్యాకులత మిక్కుటమగుట వలన, కొందరకు అంధత్వముతో పాటు, చెవుడుకూడ సంప్రాప్తించుచున్నది నిరాశా పరులైన వీరు ఈ రెంటి దోషముల వలన జీవితమును నేదో యొక విధముగా కాలము గడుపుకొనవలసి వచ్చుచున్నది. ఈస్థితిలో నున్నవారిని బాగు చేయుటకైనన్ను రెండే సాధనములు కలవు

ఆలోచనలు చెప్పుట, నిద్రపోవునట్లు చేయుట "థైరాయిడ్ గ్లాండు" అను నొక మాంసపు గ్రంధి మెడలో కలదు ఇది చెడిపోవుటకు పెక్కు కారణములు కలవని అమెరికాలోని డాక్టరు జార్జి క్రైల్ చెప్పుచున్నాడు వాటిలో ప్రధానమైనది వ్యాకులత ఈ థైరాయిడ్ గ్లాండునుండి వచ్చు స్రావము వలన శరీరమందలి భాగము లన్నియు మార్పుచెందును ఆ స్రావము చాలతక్కువ యగుచో మానవుడు పిచ్చివాడగును ఎక్కువగా నున్నచో శరీరములో జరుగు వివిధ పనులన్నియు వేగముగా జరుగును గుండెకాయ అతివేగముగా కొట్టుకొని మరణమునకు కూడ హేతువగును నరములన్నియు ధ్వంసమగును ఇట్టి విషయములలో మూడు విధములైన చికిత్సలు చేయవలసి యున్నది,-వైద్యచికిత్స, శస్త్రచికిత్స మానసిక చికిత్స

సామాన్య విషయములలో వైద్యచికిత్సచాలును. థైరాయిడ్ గ్లాండు చాల పెద్దదిగా పెరుగుచో శస్త్ర చికిత్సయవసరము- అయితే మనస్సును ఉద్రేకింపచేయక తన భావములను స్వాధీనములో నుంచుకొనవలసి యున్నదని రోగి తెలిసికొనక తప్పదు

కొందరు మనోవ్యాధితో బాధపడుచుందురు యౌవనములలోనే ఈ జాడ్యమెక్కువగ నుండును పురుషుల కంటె స్త్రీలలోనే చాల మందికి ఈ జాడ్యము సంభవించును ఏలయన స్త్రీలే అసంభవమైన విషయములను గురించి అమిత చింతాక్రాంతు లగుదురు ఈ వ్యాధివల్ల బాధపడు వారెవరనిన పండితులు, గ్రంథకర్తలు, నటకులు, చిత్రకారులు, అనగా

ఓర్పుగలవారు, శాంతస్వభావులు, సామాన్యులకంటె ఎక్కువ తెలివిగలవారు

ఈ జాడ్యము యొక్క ప్రారంభ దశలోని చిహ్నము లెవ్వియన మలబద్ధము అపాన వాయు సంబంధమైన నొప్పులు, అజీర్తి, కాళ్ళు చేతులెల్లప్పుడును చల్లగాను, తడిగాను ఉండును శరీరమంతయు బంకగానుండును గుండె అదరుచుండెను తనకు గుండెజబ్బు కలదనియు తాను అపాయకరమైన పరిస్థితిలో నున్నాడనియు రోగి అనుక్షణము భావించుకొనుచుండును

పైవ్యాధిని నివారణచేయుటకు సూక్ష్మ చికిత్స కలదని డాక్టర్ క్రైల్ చెప్పినాడు ఎడ్రినల్ గ్లాండ్సుయొక్క బలమును తగ్గించవలెను దీనివలన మంచి ఫలితము కనిపించినదట మనోవ్యాకులత చాల ప్రబలముగ నున్నచో ఈ చికిత్సవలన తాత్కాలిక ఉపశమనము మాత్రమే కలుగును

అతిమూత్రవ్యాధి తీవ్రకోపిష్ఠులకే వచ్చును రక్తములోను, మూత్రములోను, చక్కెర ఎక్కువగును కష్టపడి పనిచేయు వ్యవసాయదారునికంటె అంతే కష్టముతో పనిచేయు వ్యాపారస్తునకే అతిమూత్రవ్యాధి వృద్ధియగును ఈ మనోవ్యాకులతకు సంబంధించిన వ్యాధులలో కొన్ని కలసి ఒకనికే సంభవించుటయు కూడ కలదు రోగి నిజముగా బాధపడుచుండును కాని దాని కారణము ఏవ్యాధియైనదియు కనిపెట్టుట కష్టము. ఇట్టి యనుభవములు ప్రతి వైద్యునకు గలవు

స్వల్పవ్యాకులతలే మానవుని యారోగ్యమును పాడుచేయును. స్వల్పబాధలు వలెనే వాటివల్లకూడ ఉపద్రవము కలుగుచుండును చిన్న చిన్న నీటిబిందువులు ఎడతెగక పడుచుండుట వలన ఱాయి అరుగునట్లు వ్యాకులతలు వలన యదార్థమైన చెఱుపు కలుగుచున్నది

త్వరగా మేలుకొని ఎవరి తప్పులను వారు తెలిసికొనుచో వ్యాకులత వలన సంభవించెడి ఏజాడ్యమైనను నివారణ కాగలదు వ్యాకులతను అణచివేయవచ్చును కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రములను జయప్రదముగా ఆచరణలో పెట్టవచ్చును వ్యాకులత చెడుభావమనియు దీనిని మంచి భావముల వలన నాశనము చేయవచ్చుననియు జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను శరీరము యొక్కయు, మనస్సు యొక్కయు, అనుభవములు వలన కలిగెడి ప్రతిబింబములే భావములు ఆనందము, విచారము, భయము, కోపము మొదలగునవి వివిధ భావములకు చెందినవి

జ్ఞానమే వ్యాకులతకు అద్భుతమైన విరుగుడు జ్ఞానమెక్కువైన కొలది వ్యాకులత తగ్గుచుండును నిర్మలమనస్సుతోను, సూక్ష్మదృష్టితోను, ధైర్యముతో కూడుకున్న చిరునవ్వుతోను ప్రపంచమును ఎదిరించవచ్చును వ్యాకులతతో కాలమును వృథాపుచ్చకుండ, సర్వకాలములందు ఉత్సాహకరములగు పనులు చేయుచు ఆనందముగ నుండుట మంచిది

ఏ సంశయమున్నను, దానిని మనస్సులో దాచుకొనరాదు భావములను మనస్సులో అణగకొట్టుట వలన అనేక రోగములు సంభవించును చిక్కులు సంభవించునప్పుడు ఏమియు చేయలేని యెడల తప్పించుకొనుట మంచిది ఒక ప్రక్కకు తొలగుట మంచిది

ఆ చిక్కులలో పాల్గొనుట కన్న శాంతి
మనించుకొనును శరీరమును, మనస్సును,
పరిశాంతముగ నుంచుకొనుట అన్నిటికంటె
ముఖ్యము ఏవిషయము నైనను తీవ్రముగ
తీసికొనరాదు జీవితములో ఉత్సాహ మును
పోగొట్టు ఏపరిస్థితి సంభవించినను, దాని
తేలికగా చూస్తూ, లక్ష్యపెట్టక తనలో
తాను నవ్వుకొను చుండుట, నేర్చుకొనుట
యుక్తమము [illegible] దీర్ఘవ్యాధు
లకు ప్రకృతి సిద్ధమైన చికిత్స
అనవసరముగ తమ జీవితమున చిక్కులు
కలవర పెట్టుకొనుచున్నారు లేనిపోని బాధ
కలుగ జేసికొనుచున్నారు కాలనిర్ణయము
చేసికొని తన శక్తికి మించకుండ విశ్రాంతి
మెట్టుకు తనకు తగినపనులను చేసికొనుచు
[illegible]
[illegible] దాచుకొని [illegible] దాచిన
[illegible] పోవుచుండును [illegible]
[illegible] కొంత మంది
[illegible] ప్రారంభిం
చరు ఏదో ఒక అలవాటుకొని దాని కొర
కై [illegible] జాడ్యము
క్రింద ఫలించుచో, [illegible]
లేక పడరాదని జ్ఞానము కలిగియుంచుకొనుటయుంచిది

అఖిలభారత ఒలింపిక్ పందెములు

ఆంధ్రులకు అపూర్వవిజయాలు

బెంగుళూరులో జరిగినఆటల పోటీలో ఎక్కువ
బరువు ఎత్తుట (హెవీ వెయిట్ లిఫ్టింగ్‌లో)
ఆంధ్రులకు ప్రథమ బహుమానము వచ్చినది
ఆసియా పోటీలలో గెలిచిన హేమము
ఖర్జీని, ప్రొఫెసర్ డి రాజగోపాల్‌గారు
40 పౌనులు ఎక్కువ లేపి ఓడించిరి గోపాల్
గారు 688 పౌనులు ఎత్తి ప్రేక్షకులకు ఆశ్చర్య
విస్మయాలను కలిగించారు ప్రేక్షకులు అత్యు
త్సాహపూరితులై హర్షధ్వానములు చేశారు.
పై పోటీలో బెంగాల్, పంజాబ్, బొంబాయి,
ఢిల్లీ మొదలాది రాష్ట్రముల నుండి వచ్చిన
పోటీదార్లు పాల్గొన్నారు
శ్రీగోపాల్‌గారు 1940 సంవత్సరములో ఆంధ్ర
రాష్ట్రములోను 1941 లో కేరళములోను,
1944లో బొంబాయిలోను [illegible]లో బెంగా
ల్‌లోను, ఆసియా ఖండములో పై పోటీలో
[illegible], శరీర సౌష్ఠవములో
[illegible] బహుమతులు పొందినారు
వారి శరీర తూకం 200 పౌనులు, ఎత్తు 5 అ
9 అం ఛాతీ 46 అం వయస్సు 30 సం వీరు
నవజీవన నగరులో వీరహనుమాన్ వ్యాయా
మ శాలా" నడుపుచున్నారు విద్యార్థులకు
ప్రకృతి వైద్యముచే రోగ [illegible]ణయు,
వ్యాయామశిక్షణము ను ఉచితముగా ఇచ్చుచు
న్నారు వీరు దేశీయ, విదేశీయ వ్యాయామ
పద్ధతులలో 10 సం నుంచి కృషిచేయుచు
న్నారు వీరు వివాహానంతరము వ్యాయా
మము అభివృద్ధిచేసినారు వీరికి నల్గురు పిల్లలు
కూడా ఉన్నారు
చెడుగుడి పోటీలో కూడా ఆంధ్రులకే ప్రథమ
బహుమానము పోటీలో పాల్గొన్నవారలు
ఎ. జి గోఖలే, పి. వి. కృష్ణమూర్తి,
ఆర్ కృష్ణమూర్తి, కె డి రామకృష్ణయ్య
(ధనంజయ్య) పి. శీతారామయ్య, సాంబిరెడ్డి.
టి. వి సుబ్రహ్మణ్యశర్మ, పి సాంబశివరావు
గార్లు.

ఆరోగ్యసదన షష్ఠమ వార్షిక జయంత్యుత్సవము

పటమటలంక (ప్రకృతిపురం)

1946 సం॥ జనవరి 17 వ తేదీ గురువారము పటమటలంకలో మహర్షి సీతారామావధూత గారు స్థాపించిన ఆరోగ్య సదనము (ప్రకృతి చికిత్సాలయము) యొక్క షష్ఠమ వార్షికోత్సవము బెజవాడ పట్టణవాసులు రిటైర్డు జిల్లా కలెక్టరు రావుబహద్దూర్ ఎల్ లక్ష్మీరాజు పంతులుగారి అధ్యక్షత క్రింద మహా జయప్రదముగా జరిగెను

ఆరోగ్యసదనము బెజవాడ కించుక దూరము నున్నను ఆనాడు ఉదయమున స్త్రీ పురుషులు చాలమంది దయచేసిరి ప్రార్థన మందిరమున ప్రార్థనలు జరిగిన తరువాత ప్రాకృతజీవనము ప్రకృతి సిద్ధాంతములను గూర్చి కొందరు ఆశ్రమ వాసులు ఉపన్యసించిరి అనంతరము 11 గంటలకు బారులుతీరి కూర్చుండిన మహా జనులను సహజసాత్వికాహారము ను, కొబ్బరి ముక్కలు, జామపండ్లు, నారింజ తొనలు, అరటిపండ్లు, ఖర్జూరపు కాయలు, వేరుశనగ, [illegible] శనగలు, పెసలు, గోధుమలు, పెసరపప్పు, రామములగ పండ్లు, (టమాటా) నారికేళోదకము ఇచ్చిరి సాయంత్రము 2 గంటలనుండి యోగవ్యాయామసింహ డాక్టరు ఎ పాండురంగారావు గారిచే వివిధరకముల యోగవ్యాయామ ప్రదర్శనములు చూపి చూపరనందర నానందింప జేసిరి ఎమ్మట ఛాయాచిత్రము తీయబడెను అనంతరము మహాసభ ప్రారంభింప బడెను సభాప్రారంభమున దైవప్రార్థనతరువాత పతాకోత్సవము, [illegible]ఆయుర్వేదోద్ధారకకవిసార్వభౌమఆచార్య గరి [illegible] విశ్వరాఘవగుప్తా గారిచే చేయబడెను

అనంతరము మహర్షి సీతారామవధూతగారు ఆరోగ్య సదన నివేదికను చదివి ఆశ్రమమునకు వచ్చుచున్న రోగులసంఖ్య అధికముగానున్నదనియు అవకాశము చాలకున్నదనియు సదనాభివృద్ధికి యింక కొంగ్రొత్త పరికరములు అవసరముగ నున్న వనియు, ముందు ముందు గొప్పవారికి, బీదవారికి కూడ ఉచితముగ సేవచేయవలెనని సంకల్పముకలదు కనుక, ఆంధ్ర దేశమునందు గల లక్ష్మీపుత్రులందరు చేదోడు వాదోడుగా సాయపడి యీ ఆరోగ్యసదనమును పెంపొందించి రోగార్తుల పాలిటి దీనిని కల్పతరువుగా చేయుదురని మిగుల నాసించుచున్నాననియు చెప్పిరి తదనంతరము శ్రీయుత కే వి భైరవమూర్తి పంతులుగారు తమ యమూల్యమైన ప్రారంభోపన్యాసమును యిచ్చిరి అందలి సారాంశము ప్రకృతిచికిత్స పున్నత స్థాయికి రావలెనంటే ఒకే కేంద్రసంస్థ యుండవలెను ఆంధ్రదేశములో యిట్టి చికిత్స ప్రదేశములు కలవుగాని, అన్ని వసతులు అచ్చటచ్చటను లేవు మనకు ప్రస్తుతము చేరిన సదనములో శ్రీయుత సీతారామావధూత గారి కృషి విశేషము వలన ప్రకృతి సిద్ధమగు అన్నివసతుల తొనలరారు చున్నది శ్రీయుతఅవధూతగారిది ఋషి జీవితము స్వార్థమునది లేదు యింకను అభివృద్ధికి రాగలదని విశ్వసించుచున్నాను పలువురు వక్తలు చికిత్సాలయములో చికిత్సపొందు చున్న స్త్రీ పురుషులు ఆరోగ్యసదన విశేషములు, చికిత్సా విశేషములు వారు పొందిన ఆరోగ్యమును గురించి

విపులముగా మాట్లాడిరి ఆరోగ్యసదనాభివృద్ధికిని సదనస్థాపకులగు శ్రీ అవధూతగారికి-వారి సతీమణి శ్రీమతి అచంచలమణి గారికిని సదనము తరుపున యువజన కాంగ్రెసు తరుపునను సన్మాన పత్రములు ఒసంగిరి

తదుపరి శ్రీ అధ్యక్షులవారు తమ అమూల్యోపన్యాసము ఇచ్చుచూ బాగా అనుభవముల్ల చేసిన ప్రకృతి వైద్యమునకు మించినది లేదు మిడి మిడి జ్ఞానముతో కొంపగబగీన ప్రయోజనము లేదు ప్రకృతి రహస్యమైన చోటున ఈ సదనమునకు గొప్ప విశేషము ఈ సదనము త్వరలో అభివృద్ధి చెందు ననుటలో సందేహము లేదు ఈ పుణ్య దంపతులకు ఆయురారోగ్యాభి వృద్ధికి భగవంతుడు తోడ్పడు గాక యనిన్నీ, ఆటలలో గెలుపొందిన స్త్రీ పురుషులకు బహుమతులు ఇచ్చుచు జై జై ధ్వానములతో సభముగిసెను

రోగమూలము

భూమి, నీరు, గాలి, వెలుగు, ఆకాశము అనెడు పంచ (అయిదు) భూతములె సృష్టికి మూలము ఈ పంచభూతములలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా సృష్టి యంత్రము మూలబడవలసినదే ఈ పంచభూతములనే సృష్టి అనియు, ప్రకృతి అనియు పిలుతుము నాస్తికులు ఈ పంచభూతములె సృష్టికి మూలమందురు ఆస్తికులు ఈ పంచభూతములను సృష్టించిన వాడొకడున్నాడు వాడె "దేవుడు" అంటారు ఏది యెట్లయినా సృష్టికి మూలము మాత్రం పంచభూతములని ఒప్పుకొనక తప్పదు ఈ పంచభూతములలో ఏ ఒక్కటి కొరత పడినా సృష్టి ఆగును చంద్రగోళములో గాలి నీరు లేకపోవటము వల్ల నిర్జీవ గోళమైనది అచ్చట దాక ఎందుకు? వెలుతురు తక్కువగా యున్న ధృవములవద్ద మొక్కలు కూడా మొలుచుటలేదు. వెలుతురు లేని మొక్కలు [illegible]పోయి, నస్సగిలి, చచ్చిపోవుట మన మెరుగుదుము. అంటే భూమి పైగల ప్రాణికోటులు పుట్టుటకు, పెంపుకు, పంచభూతములు అవసరం పంచభూతముల సమ్మేళనమే ప్రాణులసృష్టి ప్రాణికోటులలో ఒకడైన మానవుడు కూడా పంచభూతముల సమ్మేళనము వలన పుట్టినవాడే పంచభూతముల సక్రమముగా ఉపయోగించుకొనటయే వాని బ్రతుకు లేకపోతే చావె

రాయి, సున్నము, ఇసుక, నీరు కట్టెలు అను పదార్థములతో ఒక యింటిని నిర్మించుచున్నాము ఆపదార్థములలో ఏదైన హెచ్చుతగ్గులు జరిగినప్పుడు ఇల్లు చెడిపోయినదంటాం హెచ్చు తగ్గులు సరిచేస్తే ఇల్లు బాగుపడుతుంది మానవుడనె యిల్లు పంచ భూతములనే పదార్థములతో నిర్మించ బడ్డది కనుక మానవుడనె యిల్లు చెడినదంటే పంచ భూతములు ఉపయోగించుకొనుటలో హెచ్చుతగ్గులేర్పడ్డ వన్నమాట ఆహెచ్చుతగ్గులనే "రోగము" అంటాం హెచ్చు తగ్గులు సరిచేస్తే రోగము నయమవుతుంది. పంచభూతములతో నిర్మింపబడిన ఈ మానవ యంత్రం పంచభూతముల సక్రమముగా ఉపయోగించు

కుంటే శక్తి కలిగి వుంటుంది లేకపోతే శక్తి హీనమైచనుంది

పంచభూతములు మానవులకు ఎట్లా ఉపయోగపడుచున్నవి ? భూమి ఆహారముగా ఉపయోగపడుచున్నది అంటేదానిపై పంటపండించుకొని తింటారు నీరు త్రాగుతారు గాలిపీల్చుతారు వెలుగు, ఆకాశము అనేకవిధములుగా ఉపయోగపడుచున్నవి న్యాయము ఆలోచించితే పంచభూతములతో పుట్టబడిన ప్రతి మానవుడు పంచభూతములను ఉపయోగించుకొనుటకు, కూడ జన్మహక్కు కలిగివుంటాడు అయితే ప్రతిమానవుడు పంచభూతముల ఉపయోగించుకొన పూర్తిహక్కు కలిగివున్నాడా? లేదు ఒక్క భూమి తప్ప మిగతా నాల్గుభూతములు ప్రతిమానవుడు పూర్తిగా ఉపయోగించుకొను హక్కు కలిగివున్నాడు కాని భూమిమాత్రం కొందరుమానవుల సొంతసొత్తుగా వున్నది మిగతా నాల్గుభూతముల వలె అందరికి హక్కులేని గా మారినది సృష్టిలో అందరికి సమానహక్కు కలదైన భూమిని, అన్యాయముగా కొందరుమాత్రమే ఉపయోగించుకుంటున్నారు అంటేకొందరు చాలాహెచ్చుగాను, కొందరు చాల తక్కువగాను ఉపయోగించుకొను విధానము ఏర్పడ్డది ఈ హెచ్చుతగ్గులుగా వుపయోగించుకొను విధానమే "రోగమూలము" అనగా రోగమునకు మూలకారణం పంచభూతములలో ఒకటైన భూమిపై ప్రతివారికి సమానహక్కు లేకపోవటమే

ఇది ఎట్లాగో విచారింతము భూమిహెచ్చుగా ఉపయోగించుతున్నారంటే హెచ్చుభూమి కలవారన్నమాట అనగా భాగ్యవంతులు వీరు ఇతరుల జన్మహక్కు అయిన భూమిని అన్యాయముగా పొందారు తమ అన్యాయపు ఆస్తిని, నిలుపగల ప్రభుత్వాలను స్థాపించారు తదను కూలమైన ధర్మశాస్త్రముల సృష్టించారు అధర్మమే ధర్మమని అసత్యమే, సత్యమని వ్రాసిన సాహసులు వీరు నీతి నియమాలను మట్టికలిపారు వ్యభిచారాన్ని వృద్ధిచేశారు డబ్బులకొలది ఉంపుడుకత్తెలను చేరదీశారు సంఘములోగల అల్లకల్లోలములకు మూలపురుషులయ్యారు వీరు ఎచ్చటనో మేడలమీద కూర్చుంటారు సాటి మానవుల చాకిరీని దోచుక తింటారు శ్రమ అంటే ఏమిటో తెలియదు ఇతరులు చాకిరీ చేసి వండి, కలిపి, ముద్ద నోటికి అందిస్తే తింటారు రకరకాల తిండ్లుతింటారు అరుగక అజీర్ణము చేస్తుంది దానివల్ల అన్నిరోగాలకు మూలమైన మలబద్ధకము వస్తుంది నడుమంతరపు చావు చస్తారు వీరు హెచ్చుగా తిన్నది అరక్క చచ్చే తరగతిలోని వారు వీరిలో రెండవ తరగతి వారున్నారు వీరు లోభి మూర్ఖులు వీరు ఒకరికి పెట్టరు తాముతినరు సాటి మానవుల చాకిరీని అన్యాయముగా దోపిడిచేసి ఇనపపెట్టెలలో పెట్టి తాళములచే బంధించుతారు వీరు చేసే అన్యాయమే న్యాయమని భావించే భావకవులు వీరు

భూమి చాలతక్కువగా ఉపయోగించుకుంటున్నారంటే తక్కువ భూమి కలవారన్నమాట అంటే బీదలు వీరురాత్రింబవళ్ళు శ్రమచేస్తారు ఎండా వానలను అధికముగా అనుభవిస్తారు తిందామంటే కడుపుకు సరిపొయ్యే తిండి దొరకదు ఆకలిక్షేపేగులు మాడుతుంటవి శరీరము చిక్కిపోతుంది ఎముకలు బైటపడు

తవి రెండు గుంటలు పనుతవి శ్రమ చెయ్యక తప్పదు మరీ చిక్కిపోతారు రోగము వస్తుంది పడుమంత రాన చచ్చిపోతారు పీకు తిండిలేక మాడి చచ్చే తరగతిలోని వారు 1 తిండి ఎక్కువై అరక్క చచ్చేవారు 2 తిండి చాలక ఆకలికి చచ్చేవాళ్లు ఈ రెండు రకముల చావులే అధికసంఖ్యాకంగా ఈ రకపు చావు లధికమగుటవల్లనే భారత దేశపు సగటు వయస్సు 27 సంవత్సరములకు దిగినది

ఇప్పుడు రోగమునకు మూలకారణము తెలి యుటలేదా? పంచభూతములలో ఒకటైన భూమిపై అందరికీ సమానహక్కు లేకపోవ టమే రోగకారణము భూమిపై అందరికీ సమానహక్కు కలుగజేస్తే రోగమూలము నాశనమవుతుంది సృష్టియొక్క ఉద్దేశ్యము నెర వేర్చిన వారమవుతాము అంటే ఎక్కువతిని అరక్క చచ్చేవాళ్ల అమితమను తిండిలేక చచ్చేవాళ్ళకు ఇస్తున్నామన్నమాట అప్పుడు ఉభయులు బాగుపడతారు సోమరితనము వదలి అంతా శ్రమపడతారు శ్రమవల్లనంట్లో ముడికి వెళ్లకుండి శ్రీమకు తగ్గతిండి దొరకు తుంది నీతినియమాలు హెచ్చుతాయి సగ పిని సరిమొక్క మనిషి దోచుకోనటము పోతుంది సంఘము రోగము అల్లకల్లోలములు మాయమవుతవి న్యాయమని పేరుతో చేసే అన్యాయం పోతుంది మానవులఆరోగ్యస్థాయి అభివృద్ధి అగుతుంది సుఖసంఘము ఏర్పడు తుంది సృష్టిఉద్దేశ్యము నెరవేర్చుటమవుతుంది ప్రకృతి వైద్యులు రోగములమను అట్టి పెట్టి ఆరోగ్య సూత్రములు ఎన్ని వెదజల్లినా బూడిదలో పోసిన పన్నీరువలె నిరుపయోగ మవుతవి ప్రకృతి అనే పేరుగల పంచభూత ములపై ముఖ్యముగా పంచ భూతములలో ఒకటైన భూమిపై అందరికీ సమాన హక్కు కలుగ జేయుటకు ప్రకృతి వైద్యలక్షణం ఈ లక్షణమును నెరవేర్చుటకు నిజమైన ప్రకృతి అభిమానుల కర్తవ్యము

గాలీయాత పరామర్శ

ఆయుర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు యోగిరాఘు
వేంద్రగారు గాలియాత గ్రంథకర్త గారి సల
హాలు అను వ్యాసమందు శ్రీ గొల్లపూడి
శీతారామశాస్త్రిగారి కుమారుడు గారు
ఆయుర్వేద వైద్యమును మందు వైద్యమని
నిరసనభావముతో గాలియాత గ్రంథమున
వ్యవహరించినారేమని అడిగిన సందర్భములో
మన ఆచార్యులవారు యీ ధోరణిలో సమా
ధాన మొసగియుండిరి ఆయుర్వేద ప్రదేశము
లకు ఆరోగ్యనియమములను ప్రకృతి వైద్యము
అను పేరుతో కొందరుబుద్ధిశాలురగు విదేశీ
యులు విస్తరింపజేసి సకల దేశములకు
ప్రాకించి అఖండఖ్యాతి నార్జించిరి తమ
వైద్యమునకు మహాత్మ్యము నాపాదించిరి కేవ
లము ప్రకృతిచికిత్స వలన నావ్యాధి నయము
కాకపోయినను తద్గ్రంథపఠనమున నెంతయో
విజ్ఞానమును సంపాదించ గలిగితిని తిరిగి
చూతుము గదా! ఇది అంతయు ఆయుర్వే
దాంతర్గతమే ప్రకృత్యాను శాసనములు
ఆయుర్వేదాంతర్గములే యైనను వానిని ప్రచా
రములోనికి తీసుకొని వచ్చినవారు ధన్యులు
ఆయుర్వేదజ్ఞులు ఔషధములను మాత్రమే
కాక ఆయుర్వేదోపదేశములకు ప్రచారము
లోనికి తేగలందులకు ప్రార్థన

ఆచార్యుల వారి వ్యాసమందు ఆయుర్వేద
వైద్యులకు ఆరోగ్యసూత్రములను ప్రచారము
లోనికి తీసుకొని రావలసినదిగా సలహా
నిచ్చిరి కాని ప్రకృతి వైద్యులకిచ్చిన సలహా
లేమియు కాన్పించవాయెను ఇక ఆయు
ర్వేద ప్రకృతి వైద్యులకు గాలియాత గ్రంథ
కర్తగారి సలహాలు అని ప్రకటించుకొనిన
దాని భావమేమో బోధపడకున్నది

ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాంతర్గతమైన
దని తెలియచేసి ఆచార్యులువారు తమకు
ఆయుర్వేద వైద్య మెడనున్న అభిమానమును
వెల్లడించుకొన్నారు అందులకెంతయో
సంతసము నేడు ఆయుర్వేదముగా చలామణీ
యగుచున్న మందు వైద్యశాస్త్రము లో మాకు
చెప్పుకోతగినంత ప్రవేశమేమియు లేదు కాని
సామాన్యప్రాపంచిక జ్ఞానదృష్టితో చూచి
నను మన ఆచార్యులవారి సందేశము సత్య
విరుద్ధముగానుండుటచే మాకు తెలిసినంతలో
యిందువిషయమై సమాధాన మీయవలసి
వచ్చినది

ఆయుర్వేదములోని కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రము
లకు పంచకర్మ విధానములకు, ప్రకృతి వైద్య
సూత్రములకు కొంతపోలిక యున్నంత
మాత్రమున ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాం
తర్గతమని ఆచార్యులవారు తెలియచెప్పుట
చాల హాస్యాస్పదముగా నున్నది హోమియో
పతీ వైద్యసిద్ధాంతములకు ప్రకృతి వైద్య
సిద్ధాంతములకు కొంతపోలిక కూడనున్నది
కదా? అగుటవల్ల హోమియోపతీ వైద్యవేత్తలు
ప్రకృతి వైద్యము హోమియోపతీ వైద్యాం
తర్గత మనిన మన ఆచార్యులవారు ఏమి
సమాధాన మిత్తురు? లేదా ప్రకృతి వైద్యమన
పంచభూతములతో కూడిన చికిత్స కావున
ప్రపంచముగాని తదితర వైద్యములన్నియు
మాప్రకృతి వైద్యాంతర్గతములే యనిచెప్ప
సాహసించిన ప్రకృతి వైద్యులకు ఆచార్యుల
వారు ఏమి సమాధానమీయగలరు?

పూర్వమెవ్వడో ఏనుగకు నాలుగు కాళ్లు
తొండము, తోక, మొదలగు అవయవము
లున్నవి దోమకు ఇత్యాది అవయవములన్ని

యున్నవి కాని ఏనుగకు లేని రెక్కలు దోమకు అదనముగా నున్నవి కాబట్టి ఏనుగ కంటె దోమ గొప్పదని తీర్మానించినాడట యీతీర్మానము ఎంత సమంజసముగా నున్నది ఏనుగకు దోమకు కొన్ని విషయములలో పోలికలు వున్నంత మాత్రమున ఏనుగకు దోమ సాటియా? ఆవిధగా నే మట్టి, నీరు సూర్యరశ్మి, గాలి, ఆకాశము మున్నగు శుద్ధమగు పంచభూతములతో కూడిన ప్రకృతి చికిత్స ఎక్కడ? మాత్రికలు, చూర్ణములు, వటకములు, ఆసవారిష్టములు, ఘృతములు, కషాయములు, రస, విష, గంధక, లోహ, పాషాణాదులతో కూడిన మందులు మున్నగు వానితో కూడిన నేటి ఆయుర్వేద వైద్యమెక్కడ?

ఆయుర్వేదమందు చెప్పబడిన ఆరోగ్య సూత్రములకు పంచ కర్మ విధానములకు ప్రకృతి వైద్య సూత్రములకు చాలవిభేదములు వుండనేవున్నవి మరియు, ఆయుర్వేదములో 'లంకణ్యాపరమౌషధమ్' అని చెప్పబడిన లంకణ చికిత్సకు ప్రకృతి వైద్యములోని ఉపవాస చికిత్సకు ఆచరణయందు హస్తిమశకాంతర భేదమున్నది ఆభేదములట్లుండినను ఆయుర్వేదమందు యిరువదియొక్క రోజులకంటె మించిన లంకణ చికిత్సా విధానము కనివిని ఎరుగము కాని ప్రకృతి వైద్యమందు మానవుల కొలది ఉపవాసచికిత్స చేయుచుండుట జగత్ప్రసిద్ధము మా ఆశ్రమంలో పోతినేని సత్యనారాయణ చౌదరి ఎనుబది (80) దినములు దీర్ఘోపవాసము [illegible] పక్షవాతము, నవాసు [illegible] మున్నగు భయంకర [illegible] మరల ఆరోగ్య భాగ్యము బడసినారు ఆనాడు దశమొదలి ప్రఖ్యాతి గాంచి అల్లో ఆయుర్వేద, యూనాని హోమియోపతి మున్నగు వైద్యుల చెంత ఔషధములను సేవించి గుణము కాన నిరాశ చెందిన దశలో [illegible] ప్రకృతి వైద్యమును ఆశ్రయించి మరల పునర్జన్మనొందగలిగిన [illegible] చరిత్రలు మా చెంతనున్నవి [illegible] ప్రకృతివైద్య ప్రభావ [illegible] సదర్శనము కావలయును.

ఇతర వైద్యవిధానములన్నియు మన అభిమాన వైద్యాంతరంగము చెప్పుచున్నందువల్ల ఏమి ప్రయోజనము? ఒకటి వ్యక్తిగతముగా నిలబడలేని వాటిని మన మెన్ని బలమగు పోటీలు పెట్టినను ప్రయోజనమేమున్నది. పోటీలవల్ల అదెంతకాలము నిలబడగలదు మన మెంతగా అణచిపెట జూచినను శక్తి వున్నది ఎప్పటికైనా పైకిరాకమానునా? అల్లో, ఆయుర్వేద, యూనాని, హోమియోపతి, మున్నగు ఔషధ విధానములవల్ల నిరపాయముగను, రూఢిగను, శాశ్వతముగను, రోగములు నివారణమగుచున్నయెడల ప్రకృతి వైద్యము ప్రాముఖ్యములోనికి రావసిన అవుసరముగాని, అవకాశముగాని వుండెడిదిగాదు నామమాత్రము కూడ ప్రభుత్వాదరణము లేని ప్రకృతి వైద్యమునేడు ప్రముఖ్యములోనికి వచ్చుచుండుట మనము చూచుచునే యున్నాము యిందులకు హేతు వేమయ్యుండును, ఔషధ వైద్యముల యొక్క అసమర్ధతా? లేక ప్రకృతి వైద్యప్రభావమా?

'Prevention is better than cure' అనగా వ్యాధికంటె ముందు జాగ్రత్త మేలన్నట్లు ఆరోగ్య సూత్రములు సక్రమముగా ఆచరించుచున్న

అసలు వ్యాధులే రావుగదా ? ఒకవేళమన లోపములవల్ల వచ్చినను ప్రకృతి జీవనము సల్పినఆవ్యాధులన్నియు అణగిపోయి ఆరోగ్య భాగ్యము వృద్ధిం చునుకదా? యిక ఔషధముల గొడవేల? మన ఆచార్యులవారు ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదాంతర్గత మనుట కంటె అసలైన ప్రకృతి వైద్యమే ఆయుర్వేద మనిన చిక్కంతాపోయెడిది

ఆయుః ష్కామతుమానేనధర్మార్ధసుఖసాధనం
ఆయుర్వేదోపదేశేషు విధేయః పరమాదరః॥
అనగా సమస్త ధర్మములను సంపాదించుటకు ఆయువు ప్రధానమైనది దానిం కాపాడి వృద్ధిచేయుశాస్త్రము ఆయుర్వేద శాస్త్రము గాన అట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రమునకు పరమాదరముతో విధేయుడవై వుండమని వేదములు పలుకుచున్నవి

ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద, యునాని, హోమియోపతి మున్నగు ఔషధ వైద్యముల వల్ల ప్రయోజనము లేదని విడనాడబడిన అనేక రోగములు నేడు ప్రకృతి వైద్యముచే నివారణమగుచుండుట ప్రజా సామాన్యమునకు సువిదితమే కానవాస్తముగా ప్రజల ఆయువును కాపాడి వృద్ధిచేయునది ప్రకృతి వైద్యమని రుజువగుచునే యున్నది కావున అమితవ్యయ ప్రయాసములతో కూడినదియు, అనవసర మగు నదియునగు ఔషధ వైద్యవిధానములతో నిదానముల నిమిత్తము లేనట్టి సీమహాత్తరమగు ప్రకృతి వైద్యమును మన ఆచార్యులవారు ఆయుర్వేద మని ప్రకటించుకొని తమకు ఆయుర్వేదమెడనున్న అభిమానమును బలపరచుకొన వచ్చును ఏకంసత్ విప్రాఃబహుదావదంతి అనగా సత్యమొకటైనను మనష్యులు వివిధ నామములతో ఎలుతురన్నట్లు ఉన్నసత్యమును ఎవరేపేరుతో ఎలచినను అందు వల్ల వచ్చినష్టమేమున్నది?

ఆయుర్వేదము

మిత్రులు డాక్టరు దివి రంగాచార్యులుగారు ఆయుర్వేదము ఆంధ్రవిశ్వ కళాపరిషత్తులో పాఠ్యవిషయముగా యేర్పాటు చేయుటకు తోడ్పడినవారిలో నొకరు ఒకసారి మేము గుంటూరులో కలిసినపుడు వారు నన్ను అడిగారు 'ఆయుర్వేదాన్ని గురించి మీకున్న అభిప్రాయము లేమైనా మార్చుకొన్నారా? ఈ పది, పన్నెండు సంవత్సరాలలోనూ మీ అభిప్రాయాలు మారలేగా ? అని. ఆయుర్వేదము చాలా గొప్పది శాస్త్రముతో మాకు విరోధము లేదు ఆయుర్వేదాన్ని అవలంభించేవారు మాత్రము శాస్త్రదృష్టితో అవలంభించుట లేదు ఏవో నాల్గు కుప్పెకట్లతో పదరోగాలను నయము చేయువారితోనే మాకు విరోధమని చెప్పాను బెజవాడలో జరిగిన ఆయుర్వేద కాంగ్రెసు అధ్యక్షులు యిచ్చిన ఉపన్యాసములో ఈ విషయమునే స్పష్టపరిచిరి ఆయుర్వేద విశారదులు మల్లాది రామమూర్తి శాస్త్రి గారు వచ్చిన ప్రతిరోగము నయము చేయగలమని గ్యారంటీ చేయలేదు కాని ఆయుర్వేదములో చెప్పిన స్వస్థవృత్తము అవలం

భించిన యే ఒకరికి రోగము రాకుండా కాపాడగలము అని ఘంటాపథముగా చెప్ప గలము అందువల్ల ఆయుర్వేదము అవలంభించే వారు రోగము రాకుండాన చేసుకొనే భాగములోనే యెక్కువ శ్రద్ధ తీసికోవలెను ఈ రోగాలంటావూ నూటికి 80 రోగాలు యెవరు వైద్యము చేయకపోయినా నయమగుతాయి పదిరోగాలు యేవైద్యము లు ఏ వైద్యము చేసినా నయము కావని చావనూ చావరు రోగమూ నయము కాదు నూటికి 5 గురు యే వైద్యము చేసినా చచ్చిపోతారు ఇక యెటు వచ్చి నూటికి 5 గురును మాత్రమే వైద్యము బ్రతికించినా చంపినా కూడాను చంపటమని యెందుకు అంటున్నామంటే రోగ నిదానము చేయకుండా లక్షణాలకు వైద్యము చేసేవారు చేసే వైద్యము వల్ల రోగము కంటె ముందుగానే వైద్యము వల్ల చనిపోతారు అని చెప్పాను ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులైన అయ్యంకి వెంకట రమణయ్య గారు చెప్పిన ప్రతి విషయము చిరకాలము నుండి మన పత్రిక ద్వారా ప్రచారమగుచున్న విషయాలే ఆరోగ్య ప్రదర్శనమునకు అధ్యక్షత వహించిన ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు చెప్పిన విషయాలు కూడా మేము చిరకాలము నుండి ప్రచారము చేస్తూఉన్న విషయాలే అందువల్ల యెవరో తప్పితప్పు వైద్యులు తప్ప, శాస్త్రము చదివిన ఆయుర్వేద వైద్యులందరు పారిశుద్ధము స్వస్థవృత్తము విషయములో తప్పకుండా ప్రయత్నము చేసి ప్రజలను ఆయురారోగ్యవంతులుగా ఉంచుటలోనే స్థిర సంకల్పులై ఉన్నారని సభయందలి ఉత్సాహము వలన తెలిసికొన గలిగితిమి అయితే పండితులైన ఆయుర్వేద వైద్యులకును మన కున ఒక తేడా గలదు రోగము వచ్చినపుడు మందు వాడకపోతే రోగము నయమవుతుందా అని సందేహము గలదు రోగము ఆగంతుకము ఏ రోజున ఆరోగ్య నియమాల నవలంభిస్తారో ఆ రోజు నుండి రోగము వెనుకకు పోతుంది ఆ ఆయుర్వేదములో చెప్పిన పంచకర్మల కోసు యథావిధిగా ప్రతిరోగికి ఆయుర్వేద వైద్యులు చికిత్స చేసినట్టు గుర్తించ యెక్కు వుందినా వాడకుండా అన్ని రోగాలు నయమగుతాయని మనకుంటాము ఎన్నిసార్లు ఆయుర్వేదాన్ని పరిశీలించినా ఆయుర్వేద ఋషుల వ్యాగయము సంకలను ఒకవేళ వాడవలసి వస్తే విషరహితములైన సామాన్య ఓషధులే వాడుటయందు ఇష్టము న్నట్లు మనకు గోచరిస్తుంది ఈ రస, విష, పాషాణాదులతో చేసే వైద్యము పూర్వఋషుల కాల మునకు లేనట్లు త్రికోణములకు గాక బయట కనపడే రోగలక్షణాలను నివారించుటకు తరువాత వారు కొంతమంది కల్పించి నట్లును ఆయుర్వేదాన్ని పరిశీలించినచో మనకు తెలుస్తుంది ఆధునికులలో కొందరు ఆయుర్వేదపు మందులను మార్చి సూదిమందులను కూడా తయారు చేస్తూ ఇది కూడా ఆయుర్వేదమేనని ప్రచారము చేయుట మనము చూచుచున్నాము ఇది పండితులైన ఆయుర్వేద వైద్యులకు సమ్మతము కానట్లే మనము తలచుకొనుచున్నాము

ఈ సంగతులన్నీ చిరకాలమునుండీ పరామర్శ చేస్తూఉన్న మనకు బెజవాడలో జరిగిన ఆయుర్వేద సభలు ఉత్సాహాన్ని, ఆశను, కల్పించుచున్నవని మనవి చేయుచున్నాము

ఈ కరువులో మనవిధి

ఈ కరువు యెందుకు వచ్చింది?

ప్రజలమీద ప్రేమకలిగిన జాతీయ నాయకులంతా యీ ప్రశ్నవేసుకొనుచున్నారు ముఖ్యముగా డాక్టరు పట్టాభి సీతారామయ్య గారు యీ విషయాన్ని పత్రికా ముఖముగా చర్చించినారు ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే పనికి మాలిన పొగాకు, కాఫీ తేయాకు, పోకలు, తమలపాకులు, పసుపు మిర్చి, గంజాయి, మొదలగు పైరులను లక్షలాది యకరముల మీద పైరు చేయుచున్నారు చిరకాలమునుండి మా పాఠకులను యీ విషమై ప్రబోధించుచునే ఉన్నాము అయితే తాత్కాలిక ధనలాభములకు ఆశపడి రైతులు యీ పాడు పైరులను పెంచుచున్నారు అరిష్టదాయికమైన కృత్రిమమైన, ఒక పాడు రుచికి మరిగి ప్రజలు వీటినివదలలేకున్నారు ఇంతే కాకుండా ఆహారపదార్థాలుగా ఉండదగిన వస్తువులనెన్నిటినో సబ్బులుగాను క్రీములుగాను మార్చి తమ ఆరోగ్యాన్ని భంగముచేసుకోవడమే, కాకుండా ఆహారద్రవ్యములను కూడాపాడు చేయుచున్నారు ప్రభుత్వము ప్రజలదికానందువలన యేన్నోలోతైన చెరువులు మరమ్మతులు లేకపాడైపోయినవి ఒక తూరికడపనుండికర్నూల్ గాని కర్నూలునుండి నంద్యాలగాని మనము ప్రయాణము చేస్తే యెన్నో చెరువులయొక్క రూపములు కనబడుతాయి ప్రజల తాత్కాలిక లాభానికి ఆశపడి సారవంతమైన చెరువుయొక్క అడుగు భాగమును సేద్యము చేయనారంభించినారు చెరువులను మరమ్మతు చేయవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వమునకు తప్పి పోయింది అదనముగా, అన్యాయముగా, సాగుచేసిన భూమిమీద రెవెన్యూ సర్కారుకులాభిస్తోంది తాత్కాలిక లాభమునకే ఆశపడి శాశ్వతమైన సత్యాన్ని రైతు మరచిపోయినాడు ఒకచోట ఒక లోతైన చెరువు ఉంటే ఆచెరువులోనినీటితో నూటిగా సాగుచేయక పోయినా, ఆ చెఱువుకు యెంతో దూరము వరకు వ్యాపించి ఉన్న భూమిలోని తేమ యెంతో కాలము ఆరి పోకుండా నిలిచి ఉంటుంది చెరువులు లేని చోట అట్లుగాక వర్షాకాలములో కురిసిన వర్షాల తేమతో పైరులు పెరుగుతాయి పంటలు పండవలసి వచ్చేటప్పటికి నేలలోని తేమ ఆరిపోతుంది అప్పుడు వర్షము కురిస్తేనే పంటలు పండుతున్నాయి లేకపోతే యెండుతున్నాయి ఇందువల్లనే ఆయాభాగములలో యేదో ఒకమూలకరువు ఉండనే ఉంటున్నది మొదటిలో బాగుగా ఫలించిన చెరువు అడుగు భాగములు నిస్సారమగు చున్నాయి తేమను నిలవ ఉంచుకొనే సామర్థ్యము పోతున్నది మొదటిలో తోట పైరులకు ఉపయోగించిన ఆభూములే క్రమేపీ పనికి రాకుండా పోతున్నాయి అందువల్ల అచటనే క్షామదేవత తాండవించు చున్నది

నేను రెండు మూడు ఊళ్ళలో చూచినాను చెరువును సాగుచేసిన రెండుమూడుగ్రామాల చరిత్రలు నాకు తెలుసు చెరువుల చుట్టూ భూములు ఉన్నవాళ్ళు వాటిని మరమ్మతు చేద్దామంటారు చెఱువులలో సాగుచేసే వాళ్ళు ఆచెఱువులో తమకుహక్కు ఉన్నదని మిగిలిన వారికి హక్కు లేదని ఆ మరమ్మతుకు ఒప్పుకోరు ఒక ఊరిలో రెండు చెఱువులు ఉన్నవి ఆ చెరువును సాగుచేసేవారు యీ చెఱువును బాగుచేయ మంటారు ఈచెరువును

సాగు చేసేవారు ఆచెఱువును బాగుచేద్దా మంటూరు రెడూ సున్నదే

ఏన్నో పెద్దపెద్ద ప్రాజెక్టులు ప్లాను చేస్తారు గాని దిబ్బెసి పోయిన చెఱువులు మరమ్మతు చేయిస్తే యెంతో మేలు కలుగుతుంది ఆ చెఱువులోని నీటితో సాగుచేయుట సాధ్యము కాకపోయినా కూడా ఆ చెఱువులోని ఒండు భూములలో వెట్టిస్తె బాగా పండుతాయి.

విశాలమైన భూములు, అభయము ... నిత్య ప్రవహించే దీర్ఘమైన జీవనదులు ప్రవహించే భారత దేశంలో కరువు వస్తోంది అంటే యింతకంటే విషాదమైన ... మరొకటి వుండబోదు కాటన్ దొర చెప్పినట్లు పంజాబునుండి పాండ్యదేశము వరకు జలప్రవాహము పారించిన నాడు గంగా, యమునా, సరస్వతి, బ్రహ్మపుత్రా నదులు సింధు, నర్మదలమీదుగా పశ్చిమ భాగమునకూ కృష్ణా, గోదావరుల మీదుగా తూర్పునను యేకమై కాలవలద్వారా ప్రవహించిననాడు భారత భూమి తనబిడ్డలనే కాకుండా యింకా యెన్ని దేశాల ప్రజలకో ఆహార పదార్థాలను అందివ్వ కలుగుతుంది

అప్పుడైనా మించిపోయింది లేదు భారత భూమి భారత దేశములోని ప్రజలది నైజాము, మైసూరు ప్రభుత్వాలు వద్దన్నాయని ప్రభుత్వము సాకుచెప్పి ప్రజలకు అభ్యుదయకర మైన జలవసతులను కల్పించకుండా ఆపి ఉంచింది నిపుణులు చెప్పినట్లు తెల్ల ప్రభుత్వానికి అంతగానున్న బ్రిటిష్ వర్తకులకు ... లాభమున్నది హిందూదేశ ... వదీనదములలోని జలము కాలువల ద్వారా అల్లిబిల్లిగా అలుకో నవాడు భూమి సస్యశ్యామలమగుటయేగాక ప్రజలకు ప్రయాణసౌకర్యములు కూడా యేర్పడును మధ్యకోస పదార్థములు శ్రీ గిరుకును, కలకత్తాలో వస్తువులు తిరువనంతపురమునకును రహదారి పడవలమీద యెగుమతి అయిన యెంతో లేవు కలవచ్చుటయేగాక యెంతమంది ఎడవ నడుపువారలకు పడవ యడమనకు పడగల బాగుచేయువారికి యెంతోమందికి తిండి దొరుకుతుంది అప్పుడే మన సరకులు పడవలమీద యెగుమతిఅయిన నాడు ఇంగ్లీషువారు భారత దేశములో రైల్వే వేసిన వెంబడి మూలపడుతుంది పడవలు పోటీచేయులేక రేవులు తగ్గించవలసి వస్తుంది లాభములు తగ్గిపోతాయి హిందూదేశాన్ని ... వస్తుంది

ప్రజల అభ్యుదయానికి అవసరమైన ఒక జలాశయమును నిర్మించడానికి ఆనకట్ట కట్టడానికి చిల్లర జమీందారులకు యేమి హక్కు ఉన్నది చరిత్ర లో ప్రజలువాదించితే యీ సంస్థలు నిలచిపోతాయా? యుద్ధానికి పుట్టిన అప్పు అభ్యుదయకరమైన జలవసతులకు లభింపదా?

దీనికంతకూ మూలము ఒకటే ప్రభుత్వము ప్రజలది కావాలి ప్రజల క్షేమము చూచే ప్రభుత్వము కావాలి తాత్కాలికముగా ఆస్ట్రేలియా నుండో, అమెరికానుండో గోధుమలో, జొన్నలో వచ్చి మన కరువును తీర్చినా యిది తాత్కాలికపు యేర్పాటేను మనకు శాశ్వతమైన లాభముకలగా లంటే ప్రజలకు బాధ్యత వహించే ప్రభుత్వమును నెలకొల్పాలి అంతవరకు మనకు నైరాశ్యము, దైన్యము తప్పదు

ప్రజల స్వార్థపరత్వము కూడా మితిమీరి పోయింది ఎవరికి అండ ఉన్నానరే చెఱువు అడుగు భాగము గ్రామము మొత్తముది కాని వ్యక్తులది కాదు ఒక ఊళ్లో ఒకలో తైన చెఱువు ఉంటే ఊరిలోని భావులన్నిటి లోనూ తియ్యని నీరే ఉంటుంది ఈ నీరుకూడా యెంతో ఆరోగ్యదాయక మగుతుంది కనుక చెఱువు నమిష్టిది, వ్యక్తులెప్పుడో ఆక్రమించు కొన్నారు ప్రభుత్వము వాటిని స్వాధీనపర చు కొని పునర్నిర్మాణము చేయవలసి ఉన్నది

వృక్షము లున్నచోట వర్షాలెక్కువగా కురు స్తాయి అందువల్ల ప్రతిచోట వృక్షముల నెక్కువగా పెంచవలసి ఉన్నది వర్షాలు కుర వకపోతే చెట్లు పెరగవు చెట్లు లేకపోతే వర్షాలుకురవవు ఈ విషయమును దృష్టిలో పెట్టుకొని నాల్గు చెట్లుపెంచగలిగితే తప్ప ఒక చెట్టును నరకరాదు

ఇన్ని సంగతులు మనసున ఉంచుకొనే కాబోలును వన ప్రతిష్ట తటాక నిర్మాణము పూర్వులు సప్త సంతానములలో చేర్చారు ఇప్పటికీ అనేక గ్రామాలలో యిలాంటి చెట్లు తోపులు దాతల పేర్లతో వ్యవహరింప బడు తున్నాయి

ఈ సంగతులన్నీ మనసులో నుంచుకొని ప్రభుత్వము ప్రవర్తించిన నాడు మనకఆవులు శాశ్వతముగా పోతాయి అంతవరకు కొన్ని తాత్కాలిక యేర్పాటులు చేసుకోక తప్పదు ప్రతివారు ఆహారములోని అమితత్వమును తగ్గించుకోవలసి ఉన్నది 'ఎడనెడకుడువక యిరుపొద్దులు కుడుచు నతడు సదోపవాసి" అని భారతము చెప్పుచున్నది భోగమునకై చిఱు తిండ్లును తినుట మానవలెను ఆకలి అయినపుడే ఆహారమును భుజించవలెను అప్పుడైనను ఆకలి తీరినంతనే ఆపివేయవలెను అన్నముతోను కూరల పరిమితిని పెంచుకో వలెను బజారులలో కొన్నకూరలు తినుట గాక తమ దొడ్లలో యేదోఒక కూరను కాయించుకోవలెను ధాన్యముల మీాది తవుడు అరగదంపించి తెల్లని బియ్యమునకు ప్రియత్నింపక కటికచే బియ్యమునే అన్నము నకు వాడుకోవలెను ప్రతికబళము ను బాగుగా నమలి మ్రింగవలెను కూరలను చిముడ బెట్టక తగుమాత్రము ఉడకనిచ్చి భుజింప వలెను అన్నమువండిన గంజిగాని కూరలు వండిన నీటినిగాని వంచి పారబోయరాదు వాటిని భోజనములో నుంచియే తినవలెను ఆహారము తినునపుడు ముందుగనే జాగ్రత్త పడి విస్తరిలో తమకు కావలసిన పదార్థము తక్కువగానే వడ్డించుకొనవలెను అవసర మైతే మరొకతూరి వడ్డించుకోవలెను అంతే గాని ముందుగా యెక్కువగా పెట్టించుకొని పారవేయరాదు వడ్డించుకన్నాముగదా అని మితితప్పి తినరాదు ఎవరో ఒకరు చదివి తృప్తిపడక అందరకు యీ వ్యాసము ను చదివి వినిపించవలెను చదువురాని ఆడువారి కిని, పల్లెలకును నచ్చచెప్పవలెను

ఇప్పటినుండి కూరగాయల విత్తులను సేకరించి తొలకరి వానలతోనే కొన్ని గింజలను భూమిలో పాతిపెట్టవలెను వాటి పోషణకై యెక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను ఈ కరువు కాలములో నీదొడ్లో పెంచకొన్న కూర గాయలను నీవు భుజించినాకూడా అన్నము లేక మరణింపబోయే ప్రజల ప్రాణముల కాపాడిన పుణ్యము లభిస్తుంది

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు వ్రాసిన

చలిజ్వరముపై వ్రాయబడిన విమర్శలకు సమాధానము

అను వ్యాసమునకు ప్రతి విమర్శ

కొల్లి రంగదాసు చౌదరి డైరెక్టరు శ్రీ గోడి రామమూర్తినాయుడు
స్మారక యోగవ్యాయమ ప్రకృతి చికిత్సాలయము
కొల్లిపర గుంటూరు జిల్లా

నా సోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు శ్రీయుత డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావుగారు వ్రాసిన సమాధానమును డిశంబరు నెల ప్రకృతి పత్రికలో చూచి ఆశ్చర్య చకితుడనైతిని. నేను "చలిజ్వరము"పై వ్రాసిన విమర్శలో వారినేమో ఆక్షేపించినట్లు వ్రాసిరి. నేను వారిని ఏమాత్రము ఆక్షేపించలేదని మనవి చేయుచున్నాను.

ప్రకృతి వైద్యము మీదనున్న ప్రేమవల్ల ప్రకృతి వైద్యమని పేరుపెట్టుకొని మందులను వాడుచూ ప్రకృతి వైద్యమును నాశనము చేయుచున్న ప్రకృతి వైద్యులందరకూ వర్తించునట్లు వ్రాసితినే కాని వారిని ఒక్కరిని మాత్రముద్దేశించి వ్రాయలేదని తిరిగి మనవి చేయుచున్నాను. వారు కూడా పై తరగతిలో చేరే యెడల నేను వ్రాసినది తప్పక వారికి కూడా అనువర్తించును. వారు ఆ తరగతిలో చేరని యెడల నేను నా వ్యాసములో వారిని ప్రత్యేకముగా ఆక్షేపించినట్లు భావించవలసిన అవసరమే మాత్రమును లేదు. శ్రీయుత నరసింహారావుగారు డ్యూబిట్ గారు మలేరియా చికిత్సకు మిరియాలు కాష్కం వాడినట్లున్నూ, కెల్లాగ్ గారు క్వైనైన్ వాడినట్లున్నూ వ్రాసిరి. వారు మనకంటె అనేక రెట్లనుభవజ్ఞులై యుందురని కూడా వ్రాసిరి. వారు అనుభవజ్ఞులు కాదని వ్రాయుటకు నా కెట్లు సాధ్యము? వారిద్దరూ మందు వైద్యము నుండి ప్రకృతి వైద్యమునకు వచ్చిరి. అందువల్ల మలేరియాను చికిత్స చేయుటలో ప్రకృతి వైద్యమువల్ల సత్వర ఫలితము కనిపించక పోవుటవల్ల మందు వైద్యము మీదనున్న వ్యామోహమును వీడజాలక మందులను వాడియుండవచ్చును. కూనే మహాశయులంబుతో కాక పూర్తిగా ప్రకృతి వైద్యమునందు నమ్మకమున్న ప్రతి వారు హోమియోపతిని కూడా మందు వైద్యముగానే పరిగణింతురు.

కూనే మహాశయుల వంటి వారి వ్యాసమును విమర్శించుటకే తగదని శ్రీయుత నరసింహారావుగారు సెలవిచ్చిరి. ప్రకృతి వైద్యులందరిలోను అగ్రగణ్యుడని పేర్గాంచిన కూనే మహనీయుని అడుగుజాడలలో నడచు ప్రకృతి వైద్యులను విమర్శించుట చూడ వారికి ప్రకృతి వైద్యము కంటె మందు వైద్యము మీదనే యెక్కువ ప్రేమవున్నట్లు ద్యోతకమగుచున్నది. ప్రకృతి వైద్యమును ఈ దశకు తీసుకొని వచ్చుటకు ముఖ్య కారకులు కూనే మహనీయులుగాని తదితరులు కాదని ప్రతి ప్రకృతి వైద్యునికి తెలిసిన విషయమే.

"దీర్ఘ జ్వరములలో సంపూర్ణ ఉపవాసములు చేయించకుండా 5, 6, వారములు ఫలాహార

మిచ్చి తరువాత చేయగలిగి నన్ని దినములు సంపూర్ణ వుపవాసనులు చేయించ వలెనని" శ్రీయుత నరసింహారావు గారు వ్రాసిరి ఇది శాస్త్రసమ్మతమని లిండ్లహార్ గారిని వుదహరించి ఇది శాస్త్ర సమ్మతము కావచ్చును కాని నా అనుభవము యిందుకు విరుద్ధముగా నున్నది నా ప్రకృతిచికిత్సా లయమునకు అనేక దీర్ఘ మలేరియా రోగులు వచ్చిరి వారందరికి కూడా యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేసి నివారింప కలిగితిని

నిమ్మకాయ గసను కలిపిన మంచినీటితో జ్వరము రానంతవరకు పూర్తివుపవాసము ఉదయము సాయంకాలము గోరువెచ్చని నీటితోఎనిమా అవుసరమైనపుడు పూర్ణ భాష్ప స్నానములు, ఆతపస్నానములు, మట్టిపట్టీలు సంవత్సరములు తరబడి మలేరియాతో బాధపడచూ, డాక్టర్లవద్ద యెన్నియో మందులను, ఇంజక్షనులను వాడి ఫలితము గాంచక మా ప్రకృతిచికిత్సా లయమునకు వచ్చి రోగవిముక్తులై సుదృఢకాయులై వెళ్ళినరోగు లెందరో కలరు కొంచెము మించుమించుగా నము అవలంభించిన చికిత్సా విధానమునే అవలంభించి అనేక మలేరియా కేసులను కుదుర్చ గలిగితిమని నవంబరు డిశంబరు మాసముల జీవన్ సఖాయను హిందీ పత్రికలో "మలేరియా పర్ ప్రాకృతిక చికిత్సా సఫలప్రయోగ్" యను వ్యాసములో రామదాస్ చౌధరి (ముజఫరపూర్) గారు వ్రాసిరి ఇంకను దృష్టాంతరములు కావలయునన్న పుదుక్కోట నుండి K L శర్మగారి సంపాదకత్వము క్రింద యింగ్లీషులో వెలువడు చున్న 'The life natural" డిశంబరు సంచికను చూడవచ్చును

జ్వరము రాని రోజున శ్రీయుత నరసింహారావు గారు రోగికి ఫలాహారమిచ్చి నందుకు నేనాక్షేపించితినని వ్రాసిరి జ్వరము పూర్తిగా పోనంత వరకు ఆహారమిచ్చుట పొరపాటేమో అని నా సందేశమును వెలిపుచ్చితినే కాని ఆక్షేపించుట యెంత మాత్రము కాదని మనవి చేయుచున్నాను నరసింహారావు గారు నా వ్యాసమును స్నేహదృష్టితో చూచిన యెడల నేనాక్షేపించితినని వ్రాసియుండరని నా తలంపు ఈ సమాధానము నైనను స్నేహదృష్టితో చూడగలరని ఆశించుచున్నాను

ఏమైనను మొండి మలేరియా కేసులు వచ్చినపుడు విమర్శకులను చికిత్స చేయుటకు ఆహ్వానించెదనని శ్రీయుత నరహరారావుగారు సెలవిచ్చిరి అటువంటికేసులకు చికిత్స చేయుటకు నేనెల్లపుడు సిద్ధమని శ్రీయుత నరసింహారావు గార్కి మనవి చేయుచున్నాను

మందు వైద్యమును గురించి యెన్నియో సంవత్సరములు చదివి జీవితమంతయు మందు వైద్యముతోనే గడిపిన సుప్రసిద్ధ డాక్టర్లు మందు వైద్యమునుగురించి యిచ్చిన అభిప్రాయములు యీ క్రింద వుదహరించుచున్నాను వాటిని చూచియైనను నా సోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు మందు వైద్యమును గురించి వారి అభిప్రాయములు మార్చుకోగలరని ఆశించుచున్నాను

(1) Drugs no matter in what form, under what conditions in what quantity and quality under what name patented or otherwise have been are and will continue to be in proportion to their use a great and positive cause to God s human family This great and almost universal delusion

namely that by taking of drugs or patent medicines, a sick person can be restored to health is shown in all its absurdity in the supposition that what will make a well person sick will make a sick person well This is a great fallacy as is sadly hown by the millions that have passed of from the earth s surface before half their days were spent since the creation of the world or since the days of Hippo crates, drugs never have cu ed one single person having desease of any nature When it is asserted they have done so it will be found on close examination and argument that the person has recovered comparative health in spite of the drugs and not through their influence

Dr John Cowen, M D

(2) He is the best physician who knows the worthlessness of drugs

Sir William Osler
The greatest phisician of our age

(3) Remidial agents or drugs are morphologi cal n their operations and therefore by the administration of medicine we cure our desease by producing another

Dr Martin Pain, M D
Professor of Medical College
New York

(4) I declare as my conscientious convi ction founded on long experience and reflection, that if there were not a single physicial surgeon midwife, chemist, apothicarry druggist nor drug on the surface of the earth, there would be less sickness and mortality, than now prevail

Jas Johnson M D , F R S

(5) The Science of medicine is a hurbe rous jergon and the effect of medicines on the human system is in the highest degree uncertain, except indeed that the have destroyed more lives than war pestilence and famine combined

Dr John Mar on Good M D F R S

(6) If all the drugs were thrown in the sea it would be so much better for man but so much worse for the fishes

Dr Oliver Wendel Holmes

(7) Drugs do not cure deseases disease in always cured by the Vis medicatre nature the inherant natural power in a human beeing

Prof Joseph M Smith M D

(8) Physicians have hurried thousands to the graves who would have recovered if left to Nature

Proffessor Clark.

సుప్రసిద్ధ మందు వైద్యులు ఎంతోమంది రోగులయొక్క రోగాలను తెలుసుకొని ప్రకృతికి మరలుచుండగ నా సోదర ప్రకృతి చికిత్సకులు శ్రీయుత నరసింహారావుగారు ప్రకృతి నుండి మందులకు మరలుట చూడ నాకెంతయు ఆశ్చర్యము గొల్పు చున్నది ఇక నుండి ఐనను వారు ప్రకృతి చికిత్సనెన్ని మందులను పూర్తిగా విడనాడి ప్రకృతి చికిత్సాభి వృద్ధికి తోడ్పడగలరని ఆశించు చున్నాను

శ్రీయుత నరసింహారావుగారు కొన్ని కేసులు ఇచ్చి వాటికి సత్వర ఫలితము కలుగటకు ప్రకృతి చికిత్సలు తెలుపవలసినదిగా వ్రాసిరి వాటికి నాకు తెలిసినంత వరకు ఈ క్రింది సమాధానము వ్రాయుచున్నాను ఈ ప్రశ్నలన్నిటికి నాకంటె తెలిసిన ప్రకృతి చికిత్సకులు ఇంకను విపులముగా సమాధానము లివ్వగలరని ఆశించుచున్నాను

శ్రీయుత నరసింహారావుగారు గనేరియా రోగికి చికిత్స చేసితిననియు 3 4 ఘంటలు గడచినను ఫలితము కలుగలేదనియు వ్రాసినారు 3 4 ఘంటలు గడచినట్లు వ్రాయుచూ మరల వర్ణ వైద్యములోని చికిత్సలు ప్రయత్నించుటకైనను వ్యవధి లేదని వ్రాసిరి 3 4 ఘంటల కాలములో వర్ణ వైద్యము చేయుటకేల వ్యవధి లేకపోయెనో? ఈ రోగికి వర్ణవైద్యము ప్రయత్నించి యుండిన యెడల తప్పక ఫలితము కలిగియుండెడిదని నా నమ్మకము

సంజురోగికి మలమూత్రము బంధించినదనియు ఆరోగికి చికిత్స యేవిధముగా చేసినను ఉపయోగపడలేదనియు వ్రాసి ఆరోగికి బాగుగా ఆవిరి పట్టి పంపుమట్టి పట్టీ వేసిన యెడల తప్ప ఫలితము కలుగునని నా నమ్మకము

చెవిపోటునకు యెన్ని విధముల ప్రకృతి చికిత్స చేసినను ఫలితము కలుగలేదనియు అంతట వెల్లుల్లి మంచినూనెలో కాచి ఆ వేడినూనె చెవిలో వేయించగా అరఘంటలో బాధ శాంతించినదనియు వ్రాసినారు నా అనుభవములో యిటువంటి కేసులు అనేకములు ఆవిరి సహాయము వల్లను వేడి ఆలివ్ ఆయిల్ చెవిలో వేయుట వల్లను కుదుర్చ కలిగినది అందువల్ల వెల్లుల్లితో మనకంత అవుసరము కలుగదేమో యని నా అభిప్రాయము

మండ్రకప్పకు నేనింత వరకెన్నడును చికిత్స చేయలేదు కాని తేలుకుట్టిన వారికి మాత్రము చాలామందికి యీ క్రింది విధముగా చికిత్స చేసి సఫలుడనైతిని

కుట్టినచోట బాగుగా ఆవిరిపట్టి వెంటనే కుట్టిన భాగమునకు పంపు పట్టీ వేయుట ఈ చికిత్స అద్భుతముగా పని చేసినది

శ్రీయుత నరసింహారావు గారు K L శర్మ గారు తమ పుస్తకములో ఔషధుల నుపయోగించినట్లు వ్రాసిరని సెలవిచ్చిరి ఈవిషయమును తెలుసుకొనుటకు నేను వారికి వ్రాయగా వారు సమాధాన మిచ్చిరి ఆ సమాధానమును ఈ క్రింద నుదహరించుచున్నాను

I permitted the use of Senna leaves in the previous editions of Practical Nature cure but in the latest edition it does not find a place because I think it can be dispensed with if the oil clyster is used as a preparation for the enema

ఇప్పటికే వ్యాసము చాల పెద్దదయినది అందువలన మన ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి చికిత్సకుల కందరకు ఒక మనవి చేసి యీ వ్యాసమును విరమించదలచితిని

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి చికిత్సకులెల్లరు do as I say but don t do as I do అను ఇంగ్లీషు సామెతను అనుసరించకుండా వారు చెప్పేది తూచా తప్పకుండా ఆచరించి యితర రాష్ట్ర ప్రకృతి చికిత్సకులకు ప్రజలకు ఆదర్శప్రాయులుగా నుండి ప్రకృతి వైద్యమును వృద్ధి పరచుటకు పూరిగా తోడ్పడగలరని ఆశించుచున్నాను

ఆరోగ్య దేవి

సీ॥ పాలకధర్మంబు పరమాప్తులగు తల్లి
దండ్రుల సత్యవర్తన విధంబు
సాధకోపాధ్యాయ బోధయు విజ్ఞాన
శక్తి పునాదులై జూపుచూపు
ఆహారమును నిద్ర, వ్యాయామమును బ్రహ్మ
చర్యమ్ము స్తంభ ప్రశస్త వెలయ
సత్త్వమ్ము శాంతి, ప్రసన్నత్వమును, సౌఖ్య
మాస్తంభములను గప్పి చెలంగ
అందు నారోగ్య దేవి సుఖాసనమున
విడిసి యానంద సుఖనీడం బిలుచు వెలుపు
భారతాత్మజులకుం జెవిం జేరుగాక!
ఎల్ల లోకములు ప్రతిధ్వనించు గాక!

ఏలూరు — వైద్యావధాని కవిరాజ
కందుకూరి వేంకటసుబ్బారావు
ధన్వంతరి కళాశ్రమమ్

ఆరోగ్య ప్రబోధం

రచయిత అన్నవరపు జగన్నాధరావు లింగపాలెం

వలరోగముల దెచ్చు సోదరా!
కాంచి కాపాడరా వీరుడా!
పౌడర్ల చేబూని
సొగసైన ప్రేమలతో
ఎలుదోమినా గాని
పాచైన కోవక —పలు॥ సోదరా!
మలినంబు నీటిలో
స్నానంబు పానంబు
గావించగా వచ్చు
చర్మ వ్యాధులు వెంట—పలు॥ సోదరా!
పైకంబుచే నున్న
నియమంబును లేక
మిక్కుటంగ వచ్చురా
ఘోర జర్గాలతో —పలు॥ సోదరా!
మిల్లు నాడించేటి
శంఖులాటి బియ్యం
సేవించ పాండవులు
ప్రాప్త మగుకే గాక —పలు॥ సోదరా!
నియమాలను త్రోసి
రతి క్రీడలు సల్పి
పీడించు రోగాల్తో
ఆయువు క్షీణించి —పలు॥ సోదరా!
సౌందర్య భ్రమలోను
నబ్బులూ స్నో బుడ్లు
పౌడర్ల ప్రాయంగ
చర్మ శోభను బోయె —పలు॥ సోదరా!
చుటలూ బీడీలు
సిగరెట్లు వెలిగించ
శ్వాసాది బాధలతో
హృదయంబు క్షీణించి—పలు॥ సోదరా!
సారాయి మద్యంబు
పానంబు జేయంగ
ఆరంబు నున్నదై
వ్యర్థమగు మీనుండి —పలు॥ సోదరా!

శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు స్మారక యోగ వ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము కొల్లిపర

డైరెక్టరు గొల్ల రంగదాసు చౌదరి

ఈ చికిత్సాలయము 1940 సంవత్సరము నుండి 1940 మే నెల 1 వ తేదీ వరకు అప్పకట్లలో పై వారిచే నడుపబడి అనేక మొండి కేసులు కుదుర్చబడినవి 1945 మే 2వ తేదీ నుండి యిప్పటి వరకు కొల్లిపరలో నడుపబడు చున్నది కొల్లిపరలో ప్రకృతి వైద్యమునకు కావలసిన పండ్లు, పాలు, కూరగాయలు, దొరుకుట దుర్లభముగా నున్నందున యీ చికిత్సాలయమును కృష్ణాజిల్లా యీడుపుగల్లు కు మార్చుటకు స్థిరపరచు కొని అక్కడ యు 2-75 సెంట్లు మెరక భూమిని రు 6000/- లకు కొనడమైనది రు 12000/ లు ఖర్చుపెట్టి 2 పక్కా కట్టడములు కట్టుటకు కూడా స్థిరపరచు కోవడమైనది ప్రస్తుతము పక్కా కట్టడములకు కావలసిన సామాన్లు మొదలైనవి యీడుపుగల్లు చేర్పించుచున్నాము కొల్లిపర నుండి యీ చికిత్సాలయమును యీడుపుగల్లుకు మే నెల మొదటి వారములో మార్చుదురు

Printed by Mr I V Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press and Edited & Published by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA P I C. No K9



మార్చి
1946
సంవత్సర చందా
రు 3 0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 | బెజవాడ మార్చి 1946 | సంచిక 3

కరువులో మనవిధి

రెండవ బులెటిన్

మొదటి బులెటిన్ ప్రకృతి పత్రిక ఫిబ్రవరి సంచికలో అచ్చుపడినది

కరువులో మనము చచ్చిపోతాము అను భయము చేత యెక్కువ మంది చచ్చిపోతారు నేను వేదాంతం చెప్పుట లేదు నిజమైన, అనుభవమైన విషయమును చెప్పుచున్నాను పాము విషము వలన కంటే పాము కరిచింది చచ్చి పోతాము అను భయము వలన యెక్కువ మంది చచ్చిపోతారని విజ్ఞులు చెపుతారు అలాగే ఆహారము తక్కువైతే కూడా మనము చచ్చిపోతామని అనేక మందికి నమ్మిక ఉన్నది మనకు యెంతో తక్కువ ఆహారము సరిపోతుందను సంగతి తక్కువ తిననారంభిస్తే గాని తెలియదు ఒక వేసంగిరోజున యెండలో నడచి వచ్చిన వాడు నాలుగు గ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగుతాడు ఒక పరిశోధన చేయండి ఒక గ్లాసెడు నీరు త్రాగి అయిదు నిమిషములు ఆగితే తరువాత యింకొక గ్లాసెడు నీరు సరిపోతుంది అంటే రెండు గ్లాసులు నీరు త్రాగకుండానే సరిపోయింది అని అర్థము

ఆలాగే మనము అన్నము తినేటప్పుడు కూడా ఒక పరిమితి దాటిన తరువాత తినే అన్నము అంతా అభ్యాసము చేత తింటాము అప్పుడు అన్నము లోపలకు పోకపోతే ఊరుకారో, పచ్చడో, కంఠకొని మరీ తింటాము ఇట్లా [illegible]కొని తినే తిండి అంతా స్పష్టముగా అనవసరమే ఇది కష్టపడి పనిచేస్తూ సగము ఆకలితో మాడేవారిని గూర్చి కాదు వారి చేతులలోనికి యీ పత్రిక పోతుందో, పోదో అని కూడ సంశయమేను వారికే యిప్పుడు సహాయము కావల్సింది దైహిక శ్రమ లేకుండానే తిన వసతులు గలవారిని గూర్చి మాత్రమే యిప్పుడు వ్రాయుచున్నాను

ఎంతో అన్నము పిల్లలు పెద్దలు కంచాల దగ్గర పారవేస్తూ ఉంటారు అప్పటికే యెంతో అనవసరముగా తిని కూడా ఉంటారు విస్తళ్ల దగ్గర, కంచాలదగ్గర అన్నము మిగల కుండాను, పారవేయ కుండాను ఉంటే కూడా యెంతో అన్నాన్ని కూడబెట్టవచ్చును

ప్రతివారు తాము తినే ఆహారములో కొన్ని వండని పదార్థములను కూడ కలిపి తినవలయును అవి కూడా తిన నారంభించిన రుచిగానే ఉండును ఆరోగ్యము చెడిపోక వృద్ధి పొందును వానిని కూడా సాధ్యమైనంత వరకు నమిలి తినుట వలన తక్కువ పదార్థములు సరిపోవును అట్టి పదార్థములను కొన్నిటిని యీ క్రింద వ్రాయుచున్నాను

వండునప్పుడు ప్రతి కూరకాయయు నములుటకు వీలగు నంత వరకు మాత్రమే ఉడుక నీయవలయును కూరగాయలు చిమిడిపోయి నప్పుడు వాని యందలి దేహపోషక పదార్థములు తగ్గిపోవుటయే గాక అవి యెంత తిన్నను తృప్తి కలుగ కుండుటయు శ్రద్ధ కను

కనే అవి ఆటిరావు అందువలన ఆకు కూరలను, కాయ కూరలను వండు నపుడు మూత ఉన్న పాత్రలో తక్కువ కాలము వండ వలయును వేపుడు కూరల యందు సత్తువ పూర్తిగా పోవును కనుక దుంప కూరలు తిను నపుడు ముఖ్యముగా వండకొనియే తిన వలయును కరకరలాడు నట్లు తయారు చేసిన దుంప కూరలన్నియు అనారోగ్య కరములనియే చెప్పవలెను

వ్యంజనములు అనగా అన్నముతో కలిపితిను నవి ఇట్టివానిలో పచ్చి పచ్చడులను, ఊరుపిండ్లను పేరకొన వచ్చును. దోసకాయ, కొబ్బరి, వెలగపండు, మొదలగు వవి నీటి విడిగా పచ్చడులు చేసికొను తినుట అందరును ఎరిగినదే ఇదే విధముగా పచ్చిబీర కాయ, పచ్చిపొట్లకాయ, కూరపచ్చళ్ళను చేసికొని తినినపుడు రుచిగానే యుండును మొదటలో అలవాటులే నపుడు జిహ్వకు రుచిగా నుండినను పచ్చి వాసనగా నుండుట వలన కొంతమందికి ఇష్టముగానుండక పోవచ్చును అలవాటుపడిన మొదల వానిని కూడ సుఖముగానే భుజింప వచ్చును ఒకసారి తినిచూడండి. రెండవసారి అదియే కోరుదురుగా నుండును ఇట్లే రామములగ పండు కూడ పచ్చడిగా చేసికొని తినవచ్చును

మినుము, పెసర, శనగ మొదలగు వానిని నానబెట్ట రుబ్బి పచ్చడిగా చేసుకొని తినినపుడు కూడా అవి వ్యంజనముగా పనికివచ్చును ఇంతే కాక రుచిభేదమునకై కొబ్బరి దోసకాయగాని, దోసకాయ కందిపప్పుగాని కొబ్బరి శనగపప్పు కాని, మామిడికాయ కొబ్బరిగాని, బీరకాయ వెలగపండు కాని, నిమ్మకాయ రసము కొబ్బరిగాని కలిపి పచ్చడులుగా నూరి తయారు చేసికొనవచ్చును కొబ్బరి బీరకాయలను రుబ్బిగాని, నూరిగాని పచ్చడి చేసికొన వచ్చును రామములగను కొబ్బరి తోగాని, పప్పు పదార్థములతో గాని కలిపి పచ్చడిచేసికొనవచ్చును వండిదింపిన పులుసులో రామములగ ముక్కలు వేసి వాడుకొన వచ్చును టొమాటో రసముతో నీరు చేర్చి పోపుపెట్టి చారుగా ఉపయోగించు కొనవచ్చును మామిడి ముక్కలు గాని, నిమ్మరసము గాని చేర్చి పప్పుపదార్థముతో [illegible]లను తయారు చేసికొనవచ్చును వండిన పదార్థముల కన్న వండని పదార్థములు తక్కువ పరిమితిలో తృప్తిని కలిగించును మలమూత్రములు కూడా జారీగను పనిచేయుటకు కావలసిన ఉత్సాహాదులు వృద్ధిపొందుటయే గాక నాడీ శక్తి యెంతో పెంపొందును

ప్రకృతి చికిత్సాలయ మంతా కూరగాయల తోటలు

మహాత్ముని ఆదేశం

గాంధీమహాత్ముని ఆదేశం ప్రకారం ఇచ్చట ప్రకృతి చికిత్సాలయ ఆవరణ మంతటను కూరగాయల తోటలు, పూల తోటలు, వేయటానికి డాక్టర్లు ఇతర పనివారంత శ్రమపడు [illegible] యగా ప్రదేశమంతా బాగు చేయాలని నిర్ణయించేసారు

చిఱుతిండ్లు

అన్నము తినిన తరువాత మళ్లీ అన్నము తినుటకు మధ్యన తినుటకు ఉపయోగించునవి చిఱుతిండ్లు ఇవైనను బాగా ఆకలి అయినపుడే తినవలయును ఆయాకాలములలో పండే అన్ని జాతులపండ్లును యిందుకు ఉపయోగపడును కాక పండ్లుసంపాదింపలేని వారు, సంపాదింపగలిగినా తగినన్ని లేనివారు, రుచులు కావలననవారు యీక్రింది పదార్థముల తినవచ్చును

1 కొబ్బరి మిలావు (మేళన) ఒక కొబ్బరికాయ కొట్టినపుడు వచ్చేముక్కలలో నాలుగు తులముల కొబ్బరి ముక్కలను తీసుకొని వానిని నములుతూ, బాగుగా నమలినతరువాత అరటిపండును చేర్చి తినవలెను దంతముల పటుత్వము లేనివారు కొబ్బరిని బాగుగా రుబ్బిగాని, తురిమిగాని దానిలో నాలుగు తులముల అరటిపండు ముక్కలను చేర్చుకొని తినినయెడల అది మిగుల రుచికరముగా నుండుటయేగాక బలదాయకముగా కూడా ఉండును ఆహారపు లేమిడి రోజులలో తినుటకు యిది మిక్కిలి ఉపయోగించును కనుక కుతుకబంటిగా అన్నము తినేవారు పనిపాటలు లేనివారుఅజీర్ణరోగులు దీనిని తినగూడదు తెల్లచక్కెరతోను ధాన్యముల పిండితోగాని తెల్లచక్కెర పప్పు పదార్థముల పిండితోగాని పప్పుపదార్థములతో గాని, నేతితోగాని, నూనెలతోగాని, వండి తయారుచేసే పిండివంటలకన్న యిది మిక్కిలి తేలికగా జీర్ణమగును అరటిపండ్లు సంపాదించుకోలేనివారు కొబ్బరితో బెల్లమును వాడుకోవచ్చును పైరెండు వస్తువులలోను కొంతమందికి కొబ్బరి అరటి [illegible]రుచించును కొందరకు కొబ్బరి బెల్లము [illegible]లేకాదు, కొంతమందికి కొబ్బరి బెల్లము ఆరోగ్యప్రదముగానుండును అనుభవము మీద ఎవరికి యేది ఆరోగ్యప్రదముగానుండునో వారు దానిని వాడుకొనవచ్చును

2 వేరుశనగ-అరటిపండు మిలావు

గుత్తి వేరుశనగగాని, అల్లి వేరుశనగగాని బాగుగా పండినకాయ ముక్కిపోనివానిని సంపాదించవలెను తీసుకొనివచ్చి లోపలిగింజలను ఒక రాతిమీద యెండలో యెండింపవలెను అందులో నాలుగు తులముల పప్పులు, నాలుగు తులముల అరటిపండు దగ్గరనుంచుకొని, వేరుశనగ గింజలను ఒక్కొక్క దానినే నములుతూ అరటిపండును చేర్చుకొని తినుచున్న యెడల రుచిగానుండును ఈ ఆహారము బలదాయకముగ కూడా ఉండును ఇందులోని చమురు కష్టముగా జీర్ణమగునుగాన వేరుశనగ తినినపుడెల్లనాలుగుతులముల బెల్లముతో తయారు చేసిన పానకమును గాని, నిమ్మరసము వేసిననీటిని గాని త్రాగవలయును వేరుశనగ తిన్నతరువాత దాహమగుటకద్దు అట్టివారు ఒకగ్లాసెడు మంచినీటిని దాహమైనపుడు త్రాగవలయును లేనిచో వేడిచేయును. వేరుశనగ తినినపుడెల్ల బాగా నములుట ప్రధానమైనది బాగా నమలని యెడల యెక్కువ తినవలెనను ఆశ పుట్టును ఈ ఆశకులోబడి నాలుగు తులముల కన్న యెక్కువ తిన్నప్పుడెల్లా అజీర్ణము చేయుటకు వీలున్నది గాన ఒక తూరి 4 తులములకన్న యెక్కువ తినరాదు ఇట్టి చిరుతిండి దినమునకు ఒకతూరి మాత్రమే తినవలెను రోగులకు యిది పనికిరాదని వేరే చెప్పనక్కరలేదు, అరటిపండ్లను సంపాదింపలేని వారును,

అరటిపండు దొరకని కాలమందు వాడు
కొనటకును బెల్లము ఉపయోగించును

3 అరటి కదంబము -

మెత్తగా పండిన దోసపండు యొక్క
చెక్కు తీసిన ముక్కలును అరటిపండు
ముక్కలును, కొబ్బరి ముక్కలును మూడేసి
తులములుగాని నాలుగు తులములుగాని
దగ్గరనుంచుకొని నమలుచు ఒక
దానితో నొకటి కలిపి నమలి తినినపుడు
రుచిగా నుండును. దోసపండుకూడా ఉం
డుట వలన సులభముగా జీర్ణమగును ఇట్టిది
ఒకరు తినుటకంటె ఒక కుటుంబములోని
వారు తినినపుడు వ్యయము కలసి వచ్చును.
ఆకలి అయినపుడు తినుట వలన సులభము
గానే జీర్ణమగును అయినప్పటికినీ రోగులుగా
నుండువారు దీనిని తినరాదు అజీర్ణ రోగులు
దీనిని రుచి కూడా చూడరాదు అరటిపండు
దొరకనపుడు డబ్బుగలవారు ద్రాక్షపండు,
కిసిమిసపండు వాడవచ్చును డబ్బులేనివారు
బెల్లమును వాడవచ్చును బెల్లముకూడా
కొనలేనివారు అరటి ముక్కలు, దోస
ముక్కలును తినవచ్చును బెల్లము చేర్చనిచో
తేలికగా జీర్ణమగును. నమలలేని వారు యీ
మూటిని కలిపిరుబ్బి కదంబము చేసుకొన
వచ్చును రుబ్బి చేసినపుడు దోసగింజలు కూడా
మెదిగి ఆహారముగా మారుతాయి బాగా
రుచిగా ఉంటుంది గనుక కొద్దిగా తీసికొని
ఆలస్యముగా నములుచూ మ్రింగుట మంచిది

4 వడపప్పు

అనేక శుభకార్యములలోను దేవతా పూజా
సమయములందును దీనిని వాడుతునే ఉన్నారు
[illegible] పండుగ, పూజా సమయము నందు
లగు చిల్లర శుభకార్యములయందు సాయం
త్రము పూట ముత్తైదువులను పిలిచి నాన
పోసిన శనగలుగాని నానపోసిన పెసర
పప్పుగాని పెట్టుట కద్దు అలాగే యీ వడ
పప్పు ఆకలిగా నున్నప్పుడు తినినయెడల
తాత్కాలికముగా ఆకలి తీరి ఆరోగ్య
ప్రదముగా ఉంటుంది వడపప్పుతో బాటు
కొన్ని కొబ్బరి ముక్కలు కూడా చేర్చుకొని
తింటే యింకా రుచికరముగా ఉంటుంది వడ
పప్పు చేసేటప్పుడు చాయపప్పుతో కాకుండా
ముడిపప్పుతోగాని, ముడి పెసలతోగాని,
చేయుట మంచిది ముడిపెసలను నాలుగు
గంటలు నాననిచ్చి, వానితో కొబ్బరి ముక్క
లను చేర్చికొని తినవచ్చును అప్పుడుకూడా
4 తులముల పెసలు, నాలుగు తులముల
కొబ్బరి మించకుండా తినుట మంచిది దీనితో
శక్తిగలవారు అరటిపండును కూడా చేర్చుకొని
తినుట మంచిది కొందరు అరటిపండుకు బదు
లుగా బెల్లపు పాకమును కలుపుకొని తినుటయును
కద్దు

5 పెసర కదంబము -

నాలుగు గంటలు నానిన పెసలుతో సమాన
తూకముగల కొబ్బరి తురుమును, కొద్దిగా
ఉప్పు నిమ్మరసము, అల్లపు ముక్కలు చేర్చి
తినునపుడు పదార్థము రుచిగానుండి తృప్తిని
కలిగించును ఇదికూడా 12 తులములకు మించ
రాదు అజీర్ణ రోగులకు పనికిరాదు.

6 పాకలడ్డూలు -

కీర్తిశేషురాలైన శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు ఆరో
జులలో మా శిబిర వాసులకు చివరరోజున
విందుచేసేది శిబిరవాసులు దీనిని చాలప్రీతిగా
తినే వారు. అందువలన యీ పదార్థమునకు

జ్ఞానాంబగారి లడ్డూఅని పేరు పెట్టుచున్నాను సమాన తూకముగల పచ్చికొబ్బరి, శనగపప్పు పొడి గోధుమపిండి రెండు ఖర్జూరకాయలు మెత్తగాదంచి ఉండలు చేయవలెను తీపి చాలని ఎడల కిసుమిసుపండ్లను లడ్డూఉండలకు అంటించవలెను ఇట్టిలడ్డూ.ఒకూడా షుమారు 4 తులములకు మించకుండా వాడుకొనవలెను ఇట్టి లడ్డూలు ఒక్కొక్కరు రెండు మూడు ఒక ఆహారముగా తినవచ్చును ఇంతకన్న తినుటకు వీలులేదు ఎక్కువగా తినినను అజీర్ణము చేయును ఇందులో నున్నవన్నియు బలమైన పదార్థములే గనుక అజీర్ణ రోగులు వాడరాదు బాగుగా రుచిగా నుండును గాన కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేసికొని బాగుగా నమిలి తినవలయును లేనియెడల ఆశ తీరక యెక్కువగా తిని రోగము తెచ్చుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి యిది బాగా బలిష్ఠముగా నుంటుంది గాని దురదృష్టవశాత్తు యిది వారికి లభించదు కనుక కలనా రిట్టిది తయారుచేసి పేదవారికి పెట్టుచుండుటమంచిది ఖర్జూర కిసుమిసులకు బదులు బెల్లముతో తయారుచేసినపుడు యింకా చవుకగా తయారగును అప్పుడు పేదలుకూడా దీనిని సంపాదించుకో వచ్చును

7 పులిశాక కదంబము

ఈ ఒక్క శీర్షిక క్రిందనే యెన్నో రకముల చిరుతిండ్లను సేరు కొనవచ్చును ఆంధ్రపత్రికృతి ధర్మ పరిషత్ వారు యిట్టివి తమ శిబిరములందు వాడుదురు ఇందులో ప్రధానముగా పచ్చి కూరముక్కలు ఉండును కొబ్బరి తురుము ఉండును నానిన పెసలుగాని, నానిన శనగపప్పుగాని ఉండ వచ్చును పులుపుగా నుండుటకై నిమ్మరసముగాని, మామిడికాయ ముక్కలుగాని, పుల్ల బచ్చలిగాని చింతపూత గాని చేర్చెదరు

సైకోపతి

సత్యము

భౌతిక దేహమునకు వ్యాయామము అవసరమను విషయమును యిప్పుడిప్పుడు చాలమంది తెలుసు కొంటున్నారు బాగా పదును గలకత్తి అయినప్పటికిని మూలపెట్టితే యెట్లా తుప్పుపట్టి పోతుందో, అట్లాగనే పనిచేయని భాగముకూడా పాలిపోతుంది అదీగాక పని చేయు భాగమునకే ఆహారము అవసరముగాని మిగిలిన భాగములకు అట్టే అవసరముండదు ఒక వేళవని కట్టుకొని తినుట ప్రారంభించి అలవాటు చేసుకొంటే (అనవసర మైనపుడు) ప్రకృతే నోరుమూయిస్తుంది

భౌతిక దేహమునకు యేన్యాయము వర్తిస్తుందో ఆనూత్రములే మనసుకు కూడా వర్తిస్తాయి ఎంత బాహు బలమున్నప్పటికీ మనసు సరిగా పనిచేయకపోతే నిష్ప్రయోజన మగుతుంది మనసు చెప్పినట్లు దేహము నడుస్తుందను సంగతి నిర్వివాదమైనది ఏ యే నియమముల అనుసరిస్తే మనసు క్రమముగా ఉంటుందో తెలుసుకొందాము

మనసును మన అదుపులో ఉంచుకొనవలె గాని, ఇష్టమొచ్చినట్లు దానిని పోనీరాదు ఖాళీగాను ఉంచరాదు వ్యక్తిసంబంధమైన ఆలోచనలు లేకుండా ఉంటే విపరీతాలోచనలు చాలా కలుగుతాయి 'నిర్వ్యాపారత్వము కాపురుషగు ణంబులందగ్రేసర నాథా' అన్నారు పెద రుడు

'సోమరిపోతు బుర్రలోనే సైతాను ప్రవేశిస్తా డన్నది' సామెత మనసుకూడ ఎంత లోనైతే దో అంతవరకే దానికిమైన పనికిగ్ని తప్పు లేకపోతే ఎన్నోలాభాలపొందుతుంది

చెడుతలంపులను కలుగనీయరాదు చెడుపనులు చేయకుండా ఉండాలంటే, చెడుతలంపులు రాకుండా చూసుకోవాలి ఒకవేళకలిగినా మనసులోనే సమాధానపర్చుకోవాలి భౌతిక దేహము పనిచేస్తున్నప్పటికి నీ మనసుకు దానికిప్రత్యక్షముగా సంబంధించేటట్లుగాని చిత్తము శిల్పముమీద భక్తి చెప్పుట్లోను ఉండరాదు. భౌతిక దేహము చేయుపని మీదనే మనసు కేంద్రీకరింపబడి ఉంటే ఆపని కూడా చాలా తేలికగా అగుతుంది అభ్యాసక్తగానున్న మనసుతో దేహము గంటలో చేయగల పనిని, అనాసక్తగానున్న మనసుతో అరగంటలోనే పూర్తిచేస్తుంది

మానవుని అందికలో నున్నంతవరకు సాధించలేని విషయము లేదు, మనసులో భావనచేసి స్వప్నములముగా సంచరించాలి నేను అప్రయోజకుడను దుర్గుణుడను, దుర్బలుడను అని భావనచేసుకొంటూ పోతే అట్లాగా సిద్ధమవుతాము. గడ్డిపోచకూడా కొరగాకుండా పోతాము. [illegible]వలననే ఆత్మ నిందపనికి

ఆశ్రయించిన ఎంత పనికి రాదో ఆ కోర్కెత్కర్ష కూడా అంత పనికిమాలినదే ఎన్నడప్పటికీ హద్దులలో ఉన్నంత వరకే ఉపయోగిస్తుంది హద్దు మీరితే అన్ని ప్రాణములకు పురుషార్థములు నాల్గున్నూ హద్దులలో ఉన్నంత వరకే ఉపయుక్తములు అని చెప్పినదే వేదము మొండిపట్టుదల పనికిరాదు కోపగించువారందరెట్లు రెబడుదురో మనమును అట్లనే పొరబడుచు తప్పులు చేయుదుము అందువలన కొంగకు మనసులో ఉన్నదే వాచ చెప్పవలె గాని యా [illegible]

ఈర్ష్య, అసూయలు మనుష్యునకైనా పనికి రావు ఎదుటివానిని ఏ రెండు దుర్గుణములు సాధించలేకపోయినా, ఎదుటివానిని సాధించే పాటిగనము మనసు దేహములు విడదీయరాని వగుటచేత మనసులో కలిగిన భావముల వలన దేహికమార్పులు కలుగును రక్తప్రసరణము క్రమముగా నుండదు గుండె దడదడలాడును. మూత్రపతిమితి పెరుగును వాంతులు కలుగుటయు నిద్ర కొంతమంది చైతన్యము లేకుండా పడిపోగుదు

కష్టముల నెదుర్కొనుటకు కూడా సిద్ధముగా నుండవలెను గాని సుఖములే నావంతుగాని కష్టములు నావంతు కావని భావించరాదు కర్మ అని, ప్రారబ్ధమని పరులను దూషింపరాదు అదంతా అదృష్టమని తృప్తిపడరాదు కష్టమని తోచిన ప్రశ్నలనుకూడా వెనువెంటనే తేల్చవలెను గాని మారమునకు వాయిదా వేయరాదు ఏవో అభౌత శక్తులు వచ్చి యీ చిక్కు ప్రశ్నలను విడదీస్తాయని తృప్తిపడరాదు.

ఎవరిని నిందించరాదు నిన్ను ముందుగా పరీక్ష చేసికొని తరువాత మిగిలిన వారిని పరీక్ష చేయుము వైరిలోని గుణములను యెంచుము గాని లోపములను యెంచుటతో తృప్తి పడకు

అసలు తప్పును యెందుకు చేస్తారని, తానా పరిస్థితిలో ఉంటే యేమి చేసి ఉండువాడనని ఊహించుకో తప్పులలోని కార్యకారణముల సంబంధమును విడ దీయుము

ఎన్ని అవాంతరములు వచ్చినా నిన్ను నీవు మరచి పోకు ఏ పనైనా స్వబుద్ధితో విచారించి మరీ కార్యోన్ముఖుడవు కమ్ము

మందు వైద్యులు నయము కాదని వదలివేస్తే గాని, ప్రకృతి పలకకురాదు మనదగ్గరకు వచ్చిన రోగులను యే యే మందులు తిన్నావని వేరుగా అడుగ నక్కర లేదు తాయత్తులు రక్షరేకుల సంగతి వేరుగా చెప్పనక్కర లేదు మనకన్న ముందుగానే యేకరువు పెట్టుతారు అన్ని ఆశలు వదలుకొని, వారసులతో తగాదాలువస్తాయే మోనని వీలునామా వ్రాసివచ్చిన రోగి చరిత్ర చెప్తాను ఈమెది గుంటూరు జిల్లా శ్రీ గుంటూరు, తెనాలిలో ఉన్న హేమా హేమీలందరు కడుపులో బల్లపుట్టింది ఆపరేషను చేసినా చస్తావు చేయకపోయినా చస్తావన్నారు పదేళ్లనుండి తత్వము తెలిసిన వాడుగదా అని ఇంటి డాక్టరు నీదగ్గరకువెళ్ళినా ఆయనా అట్లానే అన్నాడు కడసారి ప్రయత్నముగా యిచ్చటకు వచ్చారు అయిదేండ్ల క్రితము జరిగిందీ కథ అప్పటిసంభాషణ

నేను నీ పేరు

రోగి అ న్న పూర్ణమ్మ

నేను [illegible]

రోగి అ నం తా ర ము

నేను రోగము?

రోగి బల్ల

నేను ఏమన్నారు

రోగి ఆ ప రేషన్

నేను చేయ్యాలన్నారా

రోగి అ వు ను

నేను చేయించుకోక పోయినావా?

రోగి అయినా

నేను అట్లాగా

రోగి నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండాను

రోగి ఎంత కాలము

నేను ఏణ్ణార్థము

రోగి ఆ ఏంచేయాలి

నేను పది హేను రోజులు ఉపవాసముండాలి

తరువాత

నేను రోజుకు 6 తీపినారింజలు పది హేనురోజులవరకు

తరువాత

నేను పంన్నెండుకు ఎక్కువ లేకుండా తీపి నారింజకాయలు పది హేను రోజులవరకు

తరువాత

నేను దోసకాయగాని, బీరకాయగాని, పొరకాయగాని 6 తులము వరకు పది హేను రోజులు

తరువాత

నేను రెండు పూటలూ పది హేను రోజులు

తరువాత

నేను . పది తులముల జొన్నపిండి రొట్టెను అరవీసెడు కూరను సాయంకాలము అరవీసెడు కూర మజ్జిగతో

తరువాత

నేను రెండు పూటలూ

తరువాత

రోగి నా రోగాన్ని నయము చేశారు

నేను నేను చేసిందేమీ లేదు నీవే

నీ రోగాన్ని నయము చేసుకొన్నావు చెప్పింది
నేను గాని చేసింది నీవే, నమ్మి చేశావు
కాబట్టి రోగము నయమైంది నమ్మకపోయినా,
చేయక పోయినా రోగము నయము కాక
నీ దేహము ఓటి పాత్ర అయింది కాబట్టి
జాగ్రత్తగా సంచరించు

స్త్రీల వ్యాధులు

కుసుమవ్యాధి

సృష్టిక్రమమునకు ప్రధానమైన స్త్రీజాతి రజస్వల కానంతవరకు ఏమిసౌఖ్యము అనుభవింతురో గాని వ్యక్తురాండ్రయిన తదాది వారి యిడుములకు అంతులేదు వంశానుగతముగా వచ్చిన సవాయి, పచ్చసెగ, కొరుకుడు మొదలగు వానివలన చిన్నతనములోనే బాలురలలో శుక్లనష్టము, బాలికలలో కుసుమవ్యాధి కలుగుటయుగలదు

యోనినుండి బయటకువచ్చు కుసుమ తెల్లగాను, పసుపుగాను, ఆకుపసుపుగాను, ఎర్రగా ఉండును. ప్రత్యేకముగానే యీ రంగులన్నీ కలిసియుండవచ్చును కాని తెలుపురంగుగల కుసుమమే యెక్కువగా వచ్చుచుండును అందువలననే కాబోలు (White discharge) అన్నారు. నిర్దుష్టముగా ఉండగలందులకు దీనిని కుసుమవ్యాధి అని నామకరణము చేసినాము యిందుకై ద్రవ్యము ప్రకారము యీవ్యాధి కారణములను, లక్షణములను, చికిత్సలను ముందుగా చెప్పి తరువాత ప్రకృతివైద్యదృష్టితో వక్కాణిద్దాము.

రోగలక్షణమోగాని ప్రత్యేకరోగము మాత్రముకాదు అన్నిరోగములలో వలెనే దీనిలోను తరుణ, కాలికదశలు రెండునూ గలవు తరుణావస్థ తేలికగానే కుదురును ఏదో నయమగుచుంటిదిలే అని ఉపేక్షచేసిన యెడల కాలికదశను పొంది చాలా కష్టముమీదగాని కుదరదు

రక్తముతగ్గిపోవుటవలన వచ్చును దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థములు లేకపోవుటవలన వచ్చును మురికి ప్రదేశములలో నివాసముండుటవలనను, గాలీ వెలుతురులు ధారాళముగా రాని ప్రదేశములలో కాపురము చేయుటవలనను, వచ్చును అత్మనిందవలనను, అతిసంగమువలనను కలుగును గర్భము జారపోకుండా యోనిలో ఉంచబడిన గర్భరక్షక యంత్రములవలనను కలుగును. గర్భవతిగానున్నపుడును, గర్భస్రావ[illegible]ను రహస్యావయవములను శుద్ధిచేయనందువలనను యీరోగము రావచ్చును ఎత్తునుండి దుముకుటవలనను, ఎత్తుగా యెగురుటవలనను, పొట్టమీద తగిలిన దెబ్బలవలనను యిది కలుగును మలబద్ధకము కూడా యిందుకు సాయపడును గనేరియాగల పురుషులతో సంభో

గించినందువలనను స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధి కలుగును

ఈ కుసుమము అయిదు ప్రదేశములనుండి బయలుదేరి భగముద్వారా బయటకువచ్చును ఏ ప్రదేశమునుండి బయలుదేరినదీ ద్రవము యొక్క రంగు, చిక్కదనముల బట్టి చెప్ప వచ్చును కాని యీ లక్షణములను బట్టి మాత్రమే చెప్పుట సమంజసము కాదు

ఈ కుసుమము యే ప్రదేశములనుండి వచ్చినా ఆ ప్రదేశములోని ఆమత్వా చము ఉబికి ఉండును ఎర్రగా నుండును కొద్దిగా నల్లగా నుండును తమిద గింజలంత చిన్న చిన్న పొక్కులు ఉండును పుండ్లు పడును ఈ కుసుమము చాలా కాలమునుండి వచ్చుచున్న యెడల యీ పొక్కులు కూడా అప్పటి నుండీ ఉండును ఎప్పుడునూ మానవు కుసుమవ్యాధి ఉండుట వలన ఋతుక్రమము సరిగా జరగదు క్రమ ప్రకారముగా బైట చేరరు బైట ఉండక పోవుటయు కలుగును జరిగినపుడైనను మంటలు, పోట్లు కలుగును

ఇట్లా ఉద్రిక్తమైన గర్భకోశములో తయారైన ద్రవములు గర్భనాళముల (falloppian tubes) నుండి వచ్చిన శోణిత బిందువులను పురుషుల శుక్ల బిందువులతో సంపర్కమును పొందనీక అభ్యంతర పెట్టును అందువలన బిందు వేర్ప డదు గర్భవతులు కారు వంధ్యలుగా నిలబడి పోదురు

ఇంతేగాక దీనివలన జీర్ణ క్రియకుంటు పడును నీరసముగా నుందురు కోపము పెరుగును రక్తము క్షీణించును దురాలోచనలు పెరు గును. మతిభ్రమణము, హిష్టీరియా మొద లగు వ్యాధులు కలుగును

(1) భగ సంబంధమైన కుసుమము — కుసు మము భగములో పుట్టి బయటకు రావచ్చును యోని యొక్క ముందు పెదవులను భగమని నామము ఈ పెదవుల లో పల భాగమునుండి గాని వెలుపలి భాగమునుండి గాని మధ్య భాగమునుండి గాని యీకుసుమము బయటకు రావచ్చును ఆ ప్రదేశములో నుండు గ్రంథు లలో యీ ద్రవము ఊరును భగము నుండి వచ్చు కుసుమము జీవిత కాలములో ఎప్పు డైనా రావచ్చును ఒకే వయస్సులో రావ లెనను నియామకము లేదు కానీ చిన్న పిల్లలలో యీ రకము యెక్కువగా వచ్చు చున్నది

గనేరియా మొదలగు సుఖ రోగములు స్త్రీలకు కలిగి నపుడు ముందుగా నుండునది భగము కానదాని నుండియే యీ ద్రవము వచ్చును తరువాత యోని నుండియు గర్భముఖము నుండియు గర్భ మధ్య నుండియు యీ ద్రవ ము వచ్చును

2 యోని సంబంధమైన కుసుమము —యోని నుండి వచ్చు కుసుమములు సామాన్యముగా తెల్లగా నుండును యోనిలోని ఆమశ్వాచము నుండి వచ్చుటచే అమ్లగుణము కలదిగా నుండును ఈ కుసుమము పైకి చూచుటకు తెల్లగా నుండదు కాని సూక్ష్మదర్శనీ యంత్రముతో చూచి నపుడు మాత్రము తెల్లగానే ఉండును పసుపు రంగుగా కూడా నుండవచ్చును చీము కలిసి నపుడే యీ పసుపురంగు వచ్చును ఈ పసుపు రంగుతో బాటు యెర్ర గీతలు గాని, చుక్కలు గాని ఉండును గర్భ వతులుగా నున్న స్త్రీలలో యీ రకము యెక్కువగా కనబడును మిగిలిన

అన్ని రకములును కలుగు సామాన్య కారణముల వలననే గాక బయట చేరినవు చలి గాలి తగులుట వలనను గర్భము స్థానభ్రంశమును పొందినపుడును, గర్భ రక్షకయంత్రము లు వ డినపుడును, కు పకములో రక్త [illegible] ణము జరుగ కుండా అవరోధములు కలిగినపుడును, అతిసంగమము వలనను, యీ రకము హెచ్చుగా కనబడు చున్నది

3 గర్భముఖ కుసుమము —కుసుమము గర్భకోశము యొక్క ముఖము నుండి వచ్చుంది ఈ కుసుమము పారదర్శకముగా నుండును. కోడి గుడ్డులోని సొనవలె నుండును పసుపు, ఆకు పచ్చ ఎరుపు రంగుగల కుసుమము వచ్చుట యుగలదు ఈ కుసుమము రెండవ రకమగు కుసుమమువలె అమ్లగుణము గలదిగాక క్షార గుణము కలిగి యుండును ఈ క్షారగుణము కలిగిన కుసుమము యోనిద్వారా ప్రవహింప వలసి వచ్చుటచేత తనగుణమును, రంగును పోగొట్టుకొనును. కొంచెము చిక్కగాను, అమ్ల గుణము కలదిగాను తయారగును

ఈ కుసుమము యొక్క రంగును ఖాతిక నేత్రముతో కనిపెట్ట లేము సూక్ష్మదర్శినీ యంత్రముతో చూచినపుడు సన్నని కుటికలు, కుడుపలు కనబడును కుసుమములోని చిక్కదనము యొక్కయైన కొలదినీ కుడుపల సంఖ్య హెచ్చగును వీటిలో మెరుపు రంగుగల కుడుపలు కూడాయుండును

మిగిలిన నాలుగు రకములగు కుసుమ వ్యాధుల కన్న యీ రకము కుసుమ వ్యాధి యొక్కువగానుండును ఏ వయస్సులోని స్త్రీలకైనను యీ వ్యాధి రావచ్చును కాని గర్భవతుల లోను, తల్లులలోన యీ రకముగు కుసుమ వ్యాధి యొక్కువగా క [illegible]

గర్భ ముఖ్యమునుంచి వచ్చు కుసుమముకూడా యి [illegible] పోవలసి వచ్చుటచేత యిచ్చట హెచ్చుగా ఉత్పత్తి యగును ఇచ్చటనే పుంటలు పుట్టు కటగును యోనిలో కలిగిన పుంటలు పోవు అగ్యపదార్థము [illegible] యు గలదు. గర్భము యొక్క [illegible] కలిగిన ఒత్తిడివలనను [illegible] మంటలు కలుగును [illegible] యొక్కువ గావచ్చును గనేరియా [illegible] జీవులు యిచ్చటనే [illegible] మీర్పరచు కొనును

4 అంతర కుసుమ వ్యాధి — గర్భకోశగర్భ నుండికూడా కుసుమము రావచ్చును ఈ కుసుమముకూడా తెల్లగా యుండును క్షారగుణముకలదిగా నుండును గర్భముఖము నుండి వచ్చు కుసుమము [illegible] గా కే యుండును ఈ రోగమే కాలికమైనపుడును, గర్భకోశసంబంధమైన యితర వ్యాధులున్నపుడును యీ కుసుమము చాలా చిక్కగా నుండును ఎర్రగానుండును కుసుమము చాలా తరచుగా వెడలుచుండును బాగా ఎరుపురంగుగల కుసుమము కూడా తరుచుగా వచ్చుచుండును. సూక్ష్మదర్శినీ యంత్రముతో చూచినపుడు యీ విషయము బాగా బోధపడగలదు

ఈ కుటికలచుట్టూ శ్లేష్మపుపొర యుండును కుసుమముతో బాటు చీముకూడా బయటకు వచ్చును

ఈ రకమైన కుసుమవ్యాధి కూడా యేవయసు లోనైనా రావచ్చును కాని వ్యభిచారాలు అయినతరువాతను, భర్తలతో కాపురములు చేసే

స్త్రీలలోను, మధ్యవయస్సులోనే ముట్టుకాని స్త్రీలలోను, అందుకు ముందుగాను యీరకము యెక్కువగా కనబడుచున్నది మధ్యవయసులోనే ఉండి ముట్టుకాని స్త్రీలలో గర్భముఖము చచ్చుపడి సంకోచమును పొందును సంకోచమును పొందిన యీ రంధ్రముగుండా గర్భములో తయారైన కుసుమము బయటకు రాదు అందు వలన గర్భకోశములోనే నిలబడి పోవును మంటలు పోట్లు, కలుగును ఈ బాధలచూచి అంతర్వ్రణము పుట్టిన దేమోనని భయ పడుదుము ఈ రకమగు కుసుమవ్యాధి వలన అంతర్వ్రణము పుట్టుటయు అంతర్వ్రణము వలన యీ రకమగు కుసుమవ్యాధి కలుగుటయు సంభవించును

ముట్టుకాక పూర్వము గాని, అయిన తరువాత గాని, కుసుమవ్యాధితో బాధపడు వారిలోనే ఈ అంతర్వ్రణములు యెక్కువగా కనబడి చున్నవి

5 గర్భ నాళ కుసుమవ్యాధి — గర్భాండములలో తయారైన ద్రవములను గర్భకోశములోనికి తీసికొని వచ్చునవి Fallopian Tubes వీటినే గర్భ నాళములందురు

ఈ గొట్టముల నుండి కూడా కుసుమము రావచ్చును అయితే మిగిలిన భాగములనుండి వచ్చు కుసుమమునకును ఈ కుసుమమునకును గల తేడాలను తెలుసు కొనుటకు పెన్నింగు చాలా ప్రయత్నములు చేసినారు ఇప్పుడును జరుగు చున్నవి ఇంత వరకును చెప్పతగ్గ తేడాలు దొరక లేదు

రోగి చెప్పు లక్షణములను బట్టి దేహభాగమునుండి కుసుమము వచ్చు చున్నదియు చెప్పుట కష్టము అయినప్పటికినీ ఈ క్రింది నిర్ణయము చెప్పవచ్చును కుసుమము కొద్దిగా తెల్లగానున్న యెడల యోని సంబంధమైన కుసుమ మనియు, మరీ తెల్లగా నున్న యెడల గర్భముఖము నుండి వచ్చు చున్నదనియు పల్చగా నున్న యెడల గర్భకోశము మధ్య నుండి వచ్చుచున్న దనియు సామాన్యముగా చెప్పవచ్చును

ఇంత కన్న నిశితమైన పరీక్ష మరొకటికలదు దాని ఫలితముగా కుసుమము ఎచ్చట నుండి వచ్చుచున్నదీ తూ చా, తప్పకుండా చెప్పవచ్చును ఎట్లాగంటే

సన్నని సిరంజిని భగము గుండా యోనిలోనికిని అచ్చట నుండి గర్భకోశములోనికిని ప్రవేశపెట్టి అచ్చటి ద్రవమును తీసి పరిశీలించిన యెడల ఈ కుసుమము వచ్చు ప్రదేశమును సులభముగానే తెలిసికొన వచ్చును

మందు వైద్యము వారి చికిత్సా ప్రక్రియ లేమిటంటే దేహమునకు బాగా బలము పట్టగలందులకు టానిక్కుల నివ్వ మంటారు ఇనుము, పాషాణము, క్వయినా లను ధారాళముగా వాడ మంటారు

చిన్న పిల్లలకు వచ్చు కుసుమవ్యాధులలో బాగా బలము పట్టగలందులకు చేపనూనెను, రక్త వృద్ధి కాగలందులకు యినుముతో తయారు చేసిన మందులను వాడ మంటారు

సీసము, తగరములతో తయారు కాబడిన మందులను పెద్దలకు అన్నిరకములగు కుసుమ వ్యాధులకును ఎరాఘాటముగా వాడమంటారు ఆహారములోను, విహారములోను అవ

సరమైన మార్పులను చేయుమంటారు. దేహ తత్వము బాగా బలపడునట్లు చూడమంటారు. ఇంతవరకును క్షయవ్యాధికి మందువైద్యము వారు చెప్పిన నిర్వచనమును, కారణములను, లక్షణములను, చికిత్సావిధానమును స్థాలీపులాకన్యాయముగా తెలుసుకొన్నాము. ఇకను ప్రకృతివైద్యమువారు అభిప్రాయమును తెలుసుకొందాము.

లక్షణములనుబట్టి రోగములను నిర్ణయించిన మందులను ఇచ్చు అలోపతి వైద్యులకు యెన్నియు ప్రత్యేక రోగములనియు వేరువేరుగా చికిత్సించవలయుననియు తోచవచ్చును. ప్రతిరోగమునకు ఆరోగమును ప్రత్యేకముగానే తీసికొని చికిత్సను ప్రారంభింతురు. కాని చికిత్సాద్వైతమును, రోగాద్వైతమును తెలుసుకొన్న ప్రకృతివైద్యులకుమాత్రము యెన్నియు ఒకేరోగ పదార్థముయొక్క వివిధ లక్షణములని తోచకపోదు.

దేహమంతయు అతుకులబొంత కాదు. కన్నుకును కాలుకును సంబంధముగలదు. ఒక అవయవారోగ్యమునకును మరొక అవయవారోగారోగ్యములకును సంబంధముగలదు. ఒక ముక్క అనారోగ్యముగా ఉంటే మిగిలిన భాగము ఆరోగ్యముగా నుండదు. దేహమంతా సమిష్టి పదార్థమగుటవలన మనము చేయుచికిత్సకూడా దేహముత్తమునకే చేయవలెను. ఏతుంపునకు ఆ తుంపునకు చికిత్స చేయరాదు.

అసలు యీ క్షయవ్యాధి అననేమి? ఎందువలన కలుగుచున్నది?

క్షయవ్యాధియొక్క స్వరూపమును తెలుసుకొనుటకు జీర్ణక్రియవద్దకు పోవలెను. మనముతిను ఆహారమంతయు మొదటరసముగ మారును. తరువాత రక్తాదిమిగిలిన ధాతువులుగా మారును. ఈరసమును మనము ధాన్యముతో పోల్చవచ్చును. ధాన్యమును మార్చి ఉప్పు పప్పు చింతపండు మొదలగు వస్తువులు యెటువచ్చుచున్నవో అట్లనే మిగిలిన అన్ని ధాతువులును యీరసమునుండి పుట్టును. ఎక్కువగానుండు ధాన్యమును మూట్లుగా దెలలో భద్రపరచుకొందుమో అట్లే అవసరమునకు మారిపోయిన రసము సంచితములుగా నిలచిపోతుంది. ఎముకలు, రోమములు, బుగ్గలు, ఉదరము యిందుకు అనుకూల స్థలములు. అవసరము వచ్చినప్పుడు మనము మూట్లుగా దెలలోని ధాన్యమును తీసి వాడుకొందుమో అట్లనే దేహవ్యాపారమునకు అవసరమగు పదార్థము లేనప్పుడును, ఉపవాస దినములలోను యీ సంచితములు ఖర్చు అగును. ఇంతేగాక మరొకరహస్యము కూడాగలదు. అవసరమునకు మించినదిగా పేరుకొన్న యీ రసమును దేహములోని ప్రకృతి బయటకు పంపుటకు సదా ప్రయత్నించుచునే ఉండును. అది బలహీనావయవముల దరిని చేరును. అచ్చట నిలువయుండి బయటకు పోలేక మురుగుచుండును. అందువలనను మంటలు, గుల్లలు పుట్టును.

ప్రాణవంతమైన మానవదేహములో నిర్జీవమైన యీ రసమునకు స్థానము లేక పోవుటచేత దీనికి ప్రాణవాయువు అందదు. అందక పోవుటచేత నిలవయుండి మురుగును. పులిసి విరివిచెంది యెక్కువ స్థలమాక్రమించుకొనినగాని బయటకుపోదు. అప్పుడు దీనిలో అన్ని మలములు పుట్టును. ఈ పులియుటలో లోపలి

ఆమత్వాచమంతయు తెగిపోవును ఈ రెండును కుదుపలు కుదుపలుగాను, కటికలుగాను బయు టకు వచ్చును ఈరసము ఒక తెలుపు రంగు తోనే రావలెనను నియమములేదు ఈ రసమే యెక్కువ కాలము నిలచినప్పుడు బాగాపులి యును మరీ పసుపు రంగుతోవచ్చును రస రక్తవాహికలు దగ్గరగానుండుట చేతను పులియుట చేతను ఒక వాహికలో నుండి మరొక వాహికలోనికి సాంకర్యము జరుగు చుండును ఎరారక్తముతో యీ రసముకలి సినపుడు కుసుమమునకు యెరుపురంగు వచ్చు ను ఎరుపురంగుగల కుదుపలు కూడా బయు టకు వచ్చును

ఈ కుసుమము ఒకే వయిసులో రావలెనను నియామకము లేదు బయటకు చేరుటకుముందు గాని, వెనుకగాని రావలెనను నియామకము లేదు ఎప్పుడైనను రావచ్చును

ఈ వ్యాధి ఉన్నవారికి కాలుతీపులు, ఎక్కులు సమలుట, నరములు పీకికొనిపోవుట నీరసము గానుండుట కళ్ళు తిరుగుట, తలనొప్పి, చికా కుగానుండును మనసులో యేవేవో ఆలోచ నలుంటుండును ముఖ్యముగా నుంసును పులిద్రేపులు ఉండును

ఈ దుర్బర వ్యాధివచ్చిన తరువాత చికిత్సించు కొనుటకన్న రాకుండా కాపాడు కొనుటయే తెలివిగలపని ఏనియమముల నవలంబిస్తేయీ వ్యాధి రాకుండా పోతుందో తెలుసుకుం దాము అందుకుగాను బహిష్కార్యవయువ ముల బహిష్కరణ క్రియనుగూర్చి ముందుగా తెలుసుకొనవలెను

దేహములో నాలుగు బహిష్కార్య వయువ ములుగలవు మల కోశము, మూత్రకోశము ఊపిరితిత్తులు చర్మము ఈ నాలుగును ప్రధాన అవయములేను ఈ నాల్గింటిలోను యేఒకటి తనధర్మమును నేరవేర్చక పోయినా మిగిలిన మూడును ఆపనిని పూర్తిచేయును నఖ శిఖ, పర్యంతము ఆవరించిఉండు అవ యవము చర్మమగుటవలన చర్మము చాలా ప్రధానమైన బహిష్కార్యావయువము దీని గుండా ఘనద్రవవాయు రూపమైన మూడు రకములగు మలినములను బయటకు వచ్చును ఊపిరితిత్తులనుండి వాయురూపమగు మలినము లును మూత్రపిండము లనుండి ద్రవరూప మగు మలినములును, మలకోశము నుండి ఘనరూసమగు మలినములును బయటకు వచ్చును మలకోశము, మూత్రకోశము గర్భ కోశము మూడును కలిసి ఉండుటవలన మల కోశములోని మంటలు గర్భకోశములోనికిని, మూత్రిలోని మంటలు గర్భకోశములోనికిని, వచ్చును ఈవేడివలనను రసము సరిగా పరి ణామమును పొందక బయటకు వెడలిపోవును మలబద్ధక ముండుటవలన మలకోశములో నిలవఉన్న మలము ముగుచుండును ఇట్లు ముగుగునపుడు మంటలుపుట్టును ఈమంటలే సన్నిహిత దోషముచేత గర్భకోశములోనికి పోవును

మలబద్ధకముతో బయులుదేరిన కుసుమవ్యాధి మలబద్ధకము పోతేనేగాని పోదు

వీరికి మూత్రదోషముకూడా ఉంటుంది మూత్రదోషము పోనిది, మూత్రము తెంపు కానిది యీవ్యాధి పోదు

దురాలోచనవలనను మలబద్ధకము కలుగ వచ్చును దురాలోచనలు రాకుండా యెప్పు డును చూచుకొనుచుండవలయును

కానీ టీ కాఫీ సారాయి మొదలగు పదార్థములను తాగుటవలనను మలబద్ధకము ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువగా సారాయి తాగినవారికి మూత్రపిండములలో పుంటలు కలుగును. రక్తములో ఉద్రిక్తత కలిగి ఆ ఉద్రిక్త రక్తమే మూత్రపిండములలోనికి పోవుటవలన అచ్చట పుంటలు కలుగును. మూత్రము యొక్క అసాధారణత్వమువలన మూత్రకోశములోను వేడి [illegible] ఇంకునటను మలబద్ధకము కలుగును.

కుసుమవ్యాధి రాకుండా చూచుకొనవలెను. మలబద్ధకము లేకుండా చూచుకోవాలి. మనము తిన్న ఆహారము సరియైనపరిణామము పొందవలెనంటే మూడువిషయములు అవసరము (1) కదలిక (2) ప్రాణవాయువు (3) సూర్యకాంతి. కదలిక అనగా వ్యాయామము. వ్యాయామము యొక్క ఉపయోగములను గూర్చి యిచ్చట పోకడపెట్టముగాని, ఒక విషయము మాత్రము చెప్పవలెను. దేహములో కదలిన భాగమునకే ఆహారము అవసరము. కదలిక ఉంటేనే ఆహారమును స్వీకరించుటయు, మలినములను బయటకు పంపుటయు జరుగుతుంది. లేనప్పుడు ఎచ్చటివి అచ్చటనే నిలబడిపోతవి. ఉపేక్షచేసి అలవాటుకొద్దీ తిని నప్పటికినీ ప్రకృతే నోరు మూయిస్తుంది.

స్వచ్ఛమైనగాలి పీల్చవలయును. బయటనుండి పీల్చినగాలిలోని ప్రాణవాయువు దేహారోగ్యమునకు తోడ్పడునని అవసరము. ఈ ప్రాణవాయువుతో కలిసియే, దేహములో తయారైన వాయురూపమైన బొగ్గు బయటకు వస్తుంది. మనము పీల్చుగాలిలో ప్రాణవాయువు తృప్తికరముగా లేని యెడల రాసాయనిక క్రియలో తయారైన బొగ్గు అంతయు బయటకు రాదు.

దేహమునకు సూర్యకాంతి బాగా తగుల చేయవలెను. ఎప్పుడును [illegible] మెరుగని నవ నాగరికులలోనే ఈ కుసుమవ్యాధి ఎక్కువగా [illegible] పాటలు [illegible] జలములో [illegible] ఈ గర్భిణీవ్యాధి [illegible] లో తిరిగినప్పుడు చర్మమంతయు [illegible] కదలిక [illegible] కములన్నియు [illegible] చర్మరంధ్రములన్నియు [illegible] ఈ రంధ్రముల గుండా చెమట ధారాళముగా బయటకు వచ్చును. ప్రాణవాయువు లోనికి పోవును.

మలబద్ధకము పోవుటకు తరుచుగా చన్నీటి ఎనిమాను చేయవలెను. యోని కూడా మంటలు కలుగకుండా [illegible] చేయవలెను.

దేహములో ఎముకలు కుళ్ళిపోయి [illegible] ధాతువే ఈ ద్వారాలగుండా బయటకు వస్తున్నదని తెలిసినప్పుడు ఏమి [illegible] పోతుందో మనకు వెంటనే తెలుస్తుంది. గొంతులో నుండి వచ్చు కళ్ళెమును, యోని వెంట వచ్చు కుసుమమునకును, ముక్కు వెంటవచ్చు చీముడికిని, చెవివెంట వచ్చు చీమునకును ఏమియు తేడా లేదు. ఇవన్నియు పులిసిన అన్నసారమేను అరగక మిగిలిపోయిన పిండిపదార్థమేను. పిండి పదార్థము ఈ ద్వారాలగుండా బయటకు రాకుండా ఉండవలెనంటే తిను పదార్థములలోని పిండి పదార్థపు పరిమితిని తగ్గించవలెను. పప్పు పదార్థములను మానవలెను.

మర బియ్యము నుండి తవుడు తీసివేయబడును గాన ఈ ఎండి పదార్థము ప్రేగులను పట్టుకొని ఉండును జారదు అందువలన అజీర్ణము కలుగును కాన మర బియ్యమును పూర్తిగా మాన వలయును

తవుడు పోని దంపుడు బియ్యమునే వాడ వలయును బియ్యపు కడుగును పార పోయరాదు ఆ కడుగుతో పాటు తవుడు కూడా బయటకు పోవును ఈ దంపుడు బియ్యపు అన్నము నైనా వండివార్చని రెట్టింపు పరిమితి గల కూరతో కలిపి తిన వలయును కూరలలోని ఉప్పు పదార్థములవలనను, క్షారసంపదవలనను ఈ ఎండిపదార్థము ప్రేగులను బట్టుకొని ఉండక తేలికగానే జారిపోవును నిలవఉండదు అందు వలన మలబద్ధకము ఉండదు

ఈ ఆహారము నైనను లాలాజలము తో కలియు నంతవరకును ఓపికతో నమలి మరీమింగవల యును నమలని పదార్థములను జీర్ణయంత్రము తేలికగా జీర్ణించుకొనలేదు లేనిచో జీర్ణయంత్రమునకు పని యెక్కువై చెడిపోవును

ఊరగాయలను, పచ్చళ్లను మానవలయును వీటిలో క్షారసంపద యేమీలేదు ఆమ్లము నే యెక్కువగా నున్నవి హృద్యములు దినవంములను అగుపండ్లను విధిగా తినవలయును

మూత్రదోషము ఉంటేనగాని యీకుసుమ వ్యాధి రాదు మూత్ర దోషము పోవలె నంటే ఆకుకూరలను బాగా తినవలెను ఆకు కూరలను చిమడనీయకుండా పలుకుగా నుండునట్లు ఉడకబెట్టి మరీ తినవలయును

స్నానములు —

ఆతపస్నానములు, ఆదిత్యపేటికా స్నానములు గొంగళచుట్టలు చర్మరంధ్రములను వికసింప చేసి మాలిన్యముల బయటకు పంపుటకు సాయపడును స్నానమైన తరువాత పొడితుండు గుడ్డతో చర్మమునురుద్దినను చర్మరంధ్రములు వికసించుకొనను

బహిష్కార్యావయవముల చల్లపరచు మాలినముల బయటకు పంపుటకు కటిస్నానములు యెంతేని మేలునుచేయును

వృద్ధాప్యము

చిరకాలము జీవించుటకు మానవుడు మొదట నుండియు యత్నించుచునే యున్నాడు శత వర్ష కాలము మానవుడు జీవించునని ప్రతీతి అయితే నూరు సంవత్సరములు కంటె నెక్కువ కాలము జీవించిన స్త్రీ పురుషు లక్కడక్కడ నున్నట్లు వార్తా పత్రికలలో జదువుచున్నాము

మానవులు తొంబది లేక నూరు సంవత్సరములు జీవించుటకు కారణమేమని నూరు సంవత్సరముల వయస్సుగల వృద్ధునియడుగుచో, దాను చిరకాలము జీవించువారి వంశములోని వాడనియు తన తాతగారు తొంబది రెండు సంవత్సరములు జీవించెననియు తన తండ్రిగారు తొంబది యైదవయేట పరలోకమునకేగెననియు, తన సోదరుడు ఎనుబది యేడు వత్సరముల వయస్సు గల సాతయ్య సులోచనముల నెన్నడు నుపయోగించ లేదనియు మొదలగు విషయములను చెప్పెను. మన జీవిత కాలము మన కుటుంబమును బట్టి కూడ నుండును నిజము మన పూర్వులు ఆరోగ్యము గాను, దారుఢ్యముగాను ఉండి చిరకాలము జీవించుచో, వారి సంతతి వారలమగు మనము కూడ సహజముగ నట్లనే యుండుము మన మారోగ్యముగా నుండి, చిర కాలము జీవించుటకు అనేక కారణములు గలవు ఏదో నొక కారణము చెప్పుటకు వీలు లేదు వంశమును బట్టి కూడ జీవిత కాలమును సుమారుగ కని పెట్ట వచ్చునని అనుభవజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు

మన చుట్టునుండు వాతావరణము కూడ నొక ముఖ్య కారణము అనగా నొకని చుట్టునుండు ప్రదేశము, పరిస్థితులు పరిశుభ్రము గాను సౌందర్యముగాను ఆనంద మయము గాను సౌఖ్య దాయకము గాను నుండుచో నాతడు చిరకాలము జీవించును ఆతని శరీరము సౌందర్యముగా నుండును వాని ముఖ వర్చస్సు చక్కగా నుండును ఎవనిచుట్టు నుండు ప్రదేశము, పరిస్థితుల పరిశుభ్రము గాను, సౌందర్య హీనము గాను విచార కరము గాను అసౌఖ్య దాయకముగాను నుండునో వాడు ఎక్కువ కాలము జీవించడు వాని శరీరము అంద హీనముగా నుండును, వాని ముఖమందు చక్కని వర్చస్సుగా నరాదు కనిపెట్టి చూడుడు ఎవ్వాడు కష్టములలో మునిగి, విచారముతో కృంగి పోవునో వాని శరీరము, ముఖము చూచుట కసహ్యముగ నుండును ఎవ్వాడు దుష్టాలోచనలు చేయుచు దుష్ట కార్యములను చేయుచుండునో వాని శరీరము ముఖము కళాహీనముగా నుండును

కావున ఇక్కడ మనము రెండు విషయములు గమనించ వలసి యున్నది 1 చిరకాలము జీవించుట 2 శరీరము యౌవనుని శరీరము వలె నుండుట

ఎల్లరకు వృద్ధాప్యము తప్పదు మనము పసిబిడ్డలుగా పుట్టి, పెరిగి బాలురమై తరువాత యౌవనులమై చివరకు వృద్ధుల మగుదుము సకల జీవరాసులు వృద్ధాప్యమును పొందవలసినదే ఇది ఈశ్వరసంకల్పము వృక్షములు, క్రిమికీటకాదులు, పశుపక్ష్యాదులు, మానవులు ఈ జీవులన్నిటికి వివిధ పరిమితి గల జీవిత కాలములను భగవంతుడేర్పాటు చేసినాడు సకల ప్రాణులు కొంత కాలమైన తరువాత మరణించ వలసినదే దీనికి కారణము

ఘనశరీరము లనుపయోగ మగుట కాదు జనన మరణముల వలన జీవులు వికాసమును పొందుట కవకాశము కలుగును

ఒకని జీవితకాల పరిమితి వాని కుటుంబమును బట్టి నుండుననియు, ఈ జీవిత కాలమును పొడి గించుకొన వచ్చుననియు, జీవ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు జీవితకాల పరిమితి కుటుంబ మునుబట్టి ఉండుటకు కారణము తెలియకున్నను, కొన్ని లక్షణములు గుగ్తులను బట్టి వృద్ధాప్య మునకు కారణములను తెలిసికొనవచ్చును

మానవుని వయస్సు ముదురుచున్న దనుటకు ప్రథమ చిహ్నము చక్కారము, శరీరమందలి రక్తనాళము లన్నియు క్రమక్రమముగా బల హీనమగును యౌవనుని శరీరము మీద వ్రేలుతో నొక్కుచో గొయ్యిపడి, వ్రేలును తీసవేయగానే గొయ్యి పూడును వృద్ధుని శరీ రము మీద వ్రేలుతో నొక్కినచో గుంటపడి, కొంతసేపటికి కాని పూడదు కీళ్లుకండలు అరిపోయి గట్టిగానుండును

వృద్ధుల రక్తనాళములలో క్రొవ్వుపదార్థములు, సున్నమునకు సంబంధించిన లవణము దిగ బడును దీనివలన తీవ్రమైన రక్తభారమును, రక్తనాళములు బలహీనమగుటయు సంభవిం చును ఈ రెంటి వల్లను రక్తనాళములు తెగి పోవచ్చును ఈ దుస్థితి మెదడులోనే సంప్రా ప్తించుచో, పక్షవాతమో, మరణమో తప్పదు శరీరపోషణకు కావలసిన పదార్థములు, ప్రాణ వాయువు రక్తముతో రక్తనాళములు ద్వారా ప్రవహించి హృదయములో ప్రవేశించును కదా, క్రొవ్వు, సున్నము రక్తనాళములను పూడ్చుట వల్ల నాకస్మిక మరణము సంభ వించును

వృద్ధులొంటరిగా నుందురనియు, వా రాహార మును తినకపోటచే వ్యాధిగ్రస్తులగు చున్నా రనియు, తరచు వినుచుందుము వయస్సు ముదిరినకొలది, అనేక మార్పుల వలన జీర్ణ కోశము యొక్క చురుకు తనము తగ్గిపోవును అందుచేత వానికి యాకలియుండదు అయినను మితముగ ఆహారమును తీసికొనడు ఆకార ణములచే అజీర్తి కలుగును దీనివలన ఆరోగ్య ము చెడిపోవును శరీరము కృశించి యెండి పోవును

వృద్ధుల శరీరములు మచ్చలతో నుండును దీనికి కారణము నరములలో సంభవించు మార్పే శరీరము ఎండి ముడుతలు పడును చర్మము మీద పక్కులు పట్టి లోనిమురికి యంతయు బయటకు రాజాలదు కావున ఆరో గ్యము చెడును వెంట్రుకలు తెల్లనగును శరీ రములోని ప్రతిభాగము ఆహారమును తీసికొ నుటకు శక్తిహీన మగును వృద్ధాప్యములో చర్మము పల్చగానుండును శరీరము యొక్క భాగములన్నియు వృద్ధాప్యములో శక్తిహీన మగుటచే, పక్షవాతము వణుకుడు మొదలగు నవి సంభవించును కొన్నివ్యాధులు, అపాయ ములు వలన మచ్చలేర్పడును ఈ మచ్చలు వలన శీఘ్రకాలములో వృద్ధాప్యము సంభ వించును

మన మెంత పనిచేసిన శరీరమంత కృశించును అందుచేత శరీరము వృద్ధుని శరీరమువలె కని పించునని జీవశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు ఎక్కువ పాటుపడు తేనెటీగ విస్తారకాలము జీవించదు ఒకొక్కప్పుడు మానవులుకూడా నెక్కువ పాటుపడుట వలన వారిజీవితకాలము తగ్గవచ్చును చిన్నపిల్లలకు ఘోరవ్యాధులు

కొన్ని సంభవించుచుండెను మూత్రపిం
డము, హృదయము, ఆహారము జీర్ణమగుట
కవసరమైన రసములను స్రవించు గ్రం
థులు చెడుట వలన ప్రజలు శీఘ్ర
కాలములోనే మరణించుచున్నారు కొన్ని
విధములైన మందుల కలవాటు పడుటవలన
కూడ జీవితపరిమాణము తగ్గుచున్నది సహ
జముగ మనుష్యులు ఏబదిలేక ఒకవంద
నెక్కువయున్నను తక్కువయున్నను వారి
జీవితకాలము తగ్గిన యుద్ధముల మూలము
నను, కొట్లాటల మూలమును అనేకులు త్వర
లోనే మరణించుచున్నారు ఈ విధముగా
కోట్లకొలది ప్రజలు జీవితములో స్వల్పానంద
మును పొందుచు యౌవనములోనే మరణించు
చున్నారు

తొంబదిసంవత్సరముల పైగా జీవించువారి
లలో ననేకులు శాంతస్వభావులు. వీరికివిచార
మనునది లేదు విచారమువలన ఆయుర్దాయము
తగ్గినను తగ్గకున్నను వృద్ధాప్యములో మనో
శాంతివలన జీవితము సౌఖ్యముగానుండును
ప్రతివారు వృద్ధాప్యమును పొందవలసినదే
అది స్వాభావికము, తల్లినుండి ప్రతిజీవి పుట్టి,
పెరిగి, వృద్ధాప్యమును పొంది మరణించ
వలెను ఇది యీశ్వర సంకల్పము ప్రతి
మానవుడు కొట్లాటలు లేక ప్రశాంతమైన
జీవితమును గడపవలెను కారులు, యంత్ర
శాలలు మొదలగు ధ్వనులవల్లకూడ వృద్ధా
ప్యము త్వరలో ప్రాప్తించునట మహాత్ము
లనేకులు ఎట్టిచీకుచింతలేక ప్రశాంతముగా
నుండుటవలననే చిరకాలము జీవించగలుగు
చున్నారు. వారి శరీరములుకూడ యౌవనుల
శరీరములవలె చక్కగా నుండును కావున
విచారములను దూరముగా తరిమివైచి, మన
స్సును శాంతముగా నుంచుకొని తానుచేయు
ప్రతిపనిలోను అత్యుత్సాహముగాను, చురుకు
గాను ఉన్నచో విశ్రాంతకాలము సుఖము
గాను, సౌఖ్యముగాను జీవించవచ్చును

ఎట్టి బిడ్డ పుట్టునది చెప్పగలమా?

పుట్టబోయెడు పిల్లలను గురించి తల్లిదండ్రులు
వింత ప్రశ్నలు వేయుచుండెడివారు కాని
సరియైన జవాబులు వచ్చెడివి కావు ఇప్పుడు
శాస్త్రజ్ఞులు జవాబులు చెప్పుచున్నారు
వాటి నిట చూతము

1. మగశిశువు కాని, ఆడశిశువు కాని
జన్మించవలెనన్న మనమేమి చేయగలము?
సంభోగ కాలమున స్త్రీ గర్భమున ప్రవేశించు
కణములలో పురుషునికి సంబంధించిన
జీవకణము లెక్కువ ఉన్నచో మగ శిశువును
స్త్రీకి సంబంధించిన జీవకణము లెక్కువ
ఉన్నచో ఆడ శిశువును జన్మించుదురు
కావున మన మేమియు చేయజాలము

2 ఏ శిశువు జన్మించునది ముందుగా చెప్ప
గలమా? చెప్పలేము

3 బిడ్డయొక్క కండ్లు ఏరంగుగా నుండునో
చెప్పగలమా?

తల్లిదండ్రు లిద్దరకు నీలివర్ణపు కండ్లున్నచో
వారికి పుట్టుశిశువు యొక్క కండ్లు తప్పక నీలి
వర్ణముగా నుండును తల్లిదండ్రులలో నొకరికి

నీలికండ్లుండి, రెండవవారి తల్లి దండ్రులకుగాని అక్క చెల్లెండ్రకుగాని, అన్న దమ్ములకుగాని నీలికండ్లున్నచో వారి పిల్లలకు నీలికండ్లుండు అవకాశము 50 పాళ్ళుకలదు తల్లిదండ్రు లిద్దరకు నల్లని కండ్లుండి ఇరువైపులవారి బంధువులకు నీలికండ్లుండిచో, పిల్లలకు కూడా నీలికండ్లుండు అవకాశము 25 పాళ్ళుకలదు బంధువులకు నీలికండ్లు లేనిచో ఈ పిల్లలకండ్లు నల్లగానే ఉండును

4 శిశువు తల్లినికాని, తండ్రినికాని పోలి యుండుట నిజమేనా?

అవును కొన్ని విషయములలో ఎత్తులోకాని ముక్కు చెవులు, కండ్లు మొదలగు అంగముల విషయములలో కాని తల్లి దండ్రులను పోలి యుండవచ్చును కొన్ని లక్షణములు వంశపారంపర్యముగా వచ్చుచుండును అట్టి లక్షణములు తల్లికిగాని, తండ్రికిగాని యున్నచో, అది శిశువున కబ్బును

5 తల్లి దండ్రు లందముగా లేనిచో వారి బిడ్డ లందముగా నుందురా?

తల్లిదండ్రులు సౌందర్యముగా నున్నచో, వారి పిల్లలు సౌందర్యముగానుందురు తల్లిదండ్రులు అందముగా లేకున్నను, వారి సన్నిహిత బంధువులు సౌందర్యముగా నున్నచో శిశువులు సౌందర్యముగా నుందురు

6 కురూపు లక్కడక్కడ పుట్టుట గాంచుచున్నాము దీనికి తల్లి బాధ్యురాలా?

లేదు కురూపులు పుట్టవలెనని తల్లి మనస్సులో తలంచుకొన్నను పుట్టరు

7 భార్యాభర్తలన్యోన్య ప్రేమతోనున్నచో, వారి బిడ్డలు ప్రేమ మయులవుదురా?

అవును దీనికి కారణము తల్లి దండ్రులను బట్టి కాదు పిల్లలనిచుట్టు ప్రేమతో కూడుకొనిన వాతావరణమును తల్లి దండ్రి లేర్పాటు చేయుట వలన పిల్లలు ప్రేమ మయులగుదురు

8 తల్లి దండ్రుల గుణములు పిల్లల కబ్బునా?

లేదు హిరణ్యకశిపులకు ప్రహ్లాదులు పుట్టుదురు తల్లి దండ్రులు పిల్లల కిచ్చిన తర్బీతును బట్టి పిల్లల నడతయుండును

9 విద్యలేని తల్లి దండ్రులకు తెలివి లేని పిల్లలు జన్మించుదురా?

పండిత పుత్రుడను సామెత లేదా? వానిని యెంత తర్బీతు చేసినను తండ్రియంతటి వాడు కాలేడు

10 అంగహీనుడైన తండ్రి యొక్క పిల్లలు కూడ అంగహీను లగుదురా?

లేదు తండ్రి యొక్క శరీరస్థితి, ఆరోగ్యస్థితి, వయస్సు వీటివలన పిల్లవానికి ఎట్టిలోటు కలుగదు

11 తండ్రికి బాల్యమున అంటు రోగములున్నచో పిల్లలకు కూడ ఆ అంటు రోగములు తగులునా?

లేదు భర్త యొక్క అంటు రోగములు భార్యకు అంటుకొనినను పిల్లలకు అంటవు

12 భర్త రక్త సంబంధము కంటె భార్య రక్తసంబంధము, పిల్లవానికి ఎక్కువ ఉండునా?

లేదు తల్లి యొక్క రక్తము అనేక విధములుగా విరిగి మావి ద్వారా వడపోయబడును ఈ సారముద్వారా క్రొత్తరకము రక్తమేర్పడి పిల్లవాని శరీరములో ప్రవేశించును

13 కవల పిల్లలు పుట్టునది లేనిది చెప్పగలమా?

చెప్పలేము 90కిఒకకేసు కవలపిల్లలను 8000కి ఒకకేసు ముగ్గురును 700,000 కి ఒకకేసు నలుగురు పిల్లలును కలిసిపట్టుదురు

14 ఒక కుటుంబములోని ప్రథము బిడ్డ స్వభావమును ఆఖరు బిడ్డ స్వభావమును ఒకటిగానే ఉండునా!

తల్లి దండ్రులు యౌవనములో అనుభవమును లేనివారు కనుక మొదటిలో పుట్టిన పిల్లలను చక్కగా తర్ఫీతు చేయలేరు వయస్సు ముదిరిన కొలది అనుభవ మెక్కువగుట చేతను, ఆఖరున పుట్టిన పిల్లలకు అన్నలు, అక్కలుండి వారు కూడ తర్ఫీతు చేయుచుండుట చేతను, ఆఖరున పుట్టినవారు ఎక్కువ ఋద్ధిగలవారును, స్వేచ్ఛగలవారును అగుదురు

పూలతోటలలో కూరగాయలను పండించవలెను

మహాత్ముని యుపదేశము ... ఎల్లరను వరించవలెను

మహాత్ముడీమధ్య ... ప్రకృతిచికిత్సాలయ ... చేసి ... మంతయు ... పూలతోటలలో ... వచ్చు కూరగాయలు ... వాటిని పండించుట అవసరమని చెప్పగా ప్రకృతి చికిత్సాలయము వారు ... చేయగలంచి

ఆహారమునకు కావలసిన ... విస్తారముగా పండించవలెనని ... చెప్పు ... ప్రభుత్వమువారు ... పత్రికలను చదువవలెనని ... మహాత్ముజీ డాక్టర్ జి యస్ జోషిగారికి వారి యనుచరులకును సలహానిచ్చిరి వారి ... తమ చికిత్సాలయముయొక్క పూలవనమును కూరగాయల తోటగా మార్చ యత్నించుచున్నారు

ఈ చికిత్సాలయములో వైద్యవిషయములో కూడ నూతన ఏర్పాటులను చేయుచున్నారు లాహోరులో ప్రకృతివైద్యులు శర్మగారు గలరు వీరు చాల ప్రఖ్యాతిగాంచినవారు వీరిసహాయముతో సొంత ప్రణాళిక నొక ... మహాత్ముడు తయారుచేయుచున్నాడు

ప్రకృతిచికిత్స ... యందుబాటులో కూడ నుండవలెనని మహాత్ముని యుద్దేశము

మనలో సోమరితనమువృద్ధియగుచున్నది ఎంత ధనమునైనను వెచ్చించుదుము కాని, కష్టపడుటను అంగీకరించము ప్రతియింటికి విశాలమైన దొడ్లుగలవు వాటిని మెడారులవలె నుంచుటకైనను ... చున్నాము కాని కూరగాయలను పెంచుకొనుటకు బుద్ధిపుట్టుట లేదు ఫలవృక్షములను పెంచుకన్నాము పల్లెటూళ్లలోనైననేమి, పట్టణములలోనైననేమి ఎంతయో భూమి బంజరుగా నున్నది ప్రతి ఒక్క మనుష్యుడు ఇప్పటినుంచియైనను శ్రద్ధబూని కూరగాయలను పండించుకొనుచు, ఫలవృక్షములను పెంచుట మంచిది

శాకాహారము, ఆరోగ్యము, ప్రకృతి చికిత్స మొదలగు విషయములనుగూర్చి ఎంతయో చదువుచున్నాముకదా మనము స్వయముగా కష్టపడి కూరగాయలను పండించుకొని, ఫలవృక్షములను పెంచుకొనుటవలన, ఎన్నివిధములమనకు మేలుకలుగునో మనస్సులో నొకపర్యాయ మాలోచించుకొని అందులకుపూనుకొనుడు ఇతరులను కూడ ప్రోత్సహించుడు

మట్టి అత్యద్భుతమైన మందు

డాక్టరు గంటి దత్తాత్రేయమూర్తిశర్మ అజ్మీరు

ప్రకృతి సిద్ధాంతముల ననుసరించి మానవ దేహము పంచభూతములయిన పృథ్వి, జలము, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశముల సమ్మేళనమువలన ఏర్పడిన దనియూ యీ పంచభూతముల స్వాభావిక శక్తులవలననే అది వృద్ధి పొందుచుండు ననియూ, మరియూ యీ స్వాభావికశక్తుల ఉపయోగ లోపముల చేతనే మానవ శరీరము వ్యాధిపూరిత మగుచున్నయు, మనము గ్రహింపవలయును యీ కారణముల వలన మానవ శరీరమునకు గలుగు వ్యాధులన్నియునూ పంచ భూతముల స్వాభావిక ప్రయోగము వలనన్వే నిర్మూలింప దగునని ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు తెలుపు చున్నారు

జల చికిత్సవలెనే మృచ్చికిత్స కూడా శరీరమునందలి అన్యపదార్థ విమోచన కొరకై సెబాస్టిన్ నీప్ (Sebastin Nipp) లూయీకూనే (Louis Khune) గార్ల నాటి నుండియూ బాగుగా నుపయోగింప బడుచున్నదని మనము వారిచే వ్రాయబడిన ప్రకృతి వైద్యగ్రంథముల నుండి గ్రహించు చున్నాము కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధులందు జల ప్రయోగము కంటెనూ యీ మృచ్చికిత్సా ప్రయోగము వలన హెచ్చు లాభము కలుగును

వివిధపద్ధతుల ననుసరించి మృచ్చికిత్స యీ క్రింద చూపిన విధములుగా ప్రయోగింప దగును పాశ్చాత్య ప్రకృతి వైద్య వేత్తలందు శ్రేష్ఠుడైన అడాల్ఫు జస్టు (Adolf Gust) గారు కొన్ని కొన్ని దీర్ఘవ్యాధులు భూశయనము వలననూ, పాదరక్షలు లేకుండా భూమిపై నడచుట వలననూ నయమగునని చెప్పిరి

ఆధునిక ప్రకృతి వైద్యులుగూడ రోగ పదార్థ విమోచన కొరకై మట్టిపట్టీలు మున్నగు మృచ్చికిత్సా ప్రయోగలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నిచ్చుచున్నారు

చికిత్సకొరకై ఏవిధమైన మట్టి నుపయోగించవలయును అనువిషయమును గూర్చి ముందుగా తెలిసికొనవలసి యున్నది యిందు మిత్తము సాధారణముగా లభ్యమగు యితర విధములయిన మట్టికంటె ఒండ్రు మట్టిగాని పరిశుద్ధమైన నల్లని మెత్తనైన మట్టిగాని శ్రేష్టము చెట్టు పుట్టల సమీపము నందుండి త్రవ్వబడిన మట్టి కంటె ప్రవాహ సమీపము నుండి మట్టిని తెచ్చి ఉపయోగించుట చాలమంచిది మట్టిని చికిత్సోపయోగమునకు సిద్ధపరచుటకు ముందుగా ఒకటి రెండు దినములు బాగుగా ఎండనిచ్చిన ఎమ్మట నీటితో తడిపి నానపెట్టి యుంచవలయును

ఎట్టి లక్షణము లందు మట్టి నుపయోగించి చికిత్స చేయువలయున ఎర్రగా వాపుతో గూడి సలువు, పోటు, మంటగలిగి ఉష్ణాధిక్యత గలిగిన శరీర ఉపరితల భాగముపై మట్టిపట్టీలను వేయుటవలన అట్టి ప్రత్యేక భాగములందలి అధికోష్ణమును తొలగించి సలువు వాపు మున్నగు బాధలను శీఘ్రముగా తొలగించును శగడ్డలు, రక్తపు కంతులు, కురుపులు మున్నగు చర్మముపై బయలుదేరు కంతులపై మట్టి పట్టీలనువేసి, ఆరిపోకుండా నీటితో తడుపుచూ యున్నయెడల అవి తొందరగా పక్వమునకు వచ్చి బాధలేకుండా చితికి త్వరగా మానును చాలకాలమునుండి మాన

నట్టి గాయములు, పుండ్లు మట్టి ప్రయోగము వలన అత్యద్భుతముగా మానును గోరుచుట్టు కణుపుదెబ్బ మున్నగు బాధలందు ప్రతి అర గంట కాలమున కొకసారి యీ పట్టీలను మార్చి క్రొత్తమట్టి నుపయోగించు చుండిన యెడల అచిరకాలములో బాధనివారణ మగుటయే కాక క్రొత్తగోరు మొలచునట్లు చేయును. వేడినీరు చర్మము పిండి కాలి చో ఒండ్రు మట్టి తడిపిణను పట్టీగా వేసినచో బొబ్బలెక్కనూ లేవవు మంట లేకుండా చల్లగా నుంచి తొందరగా మాన్పును గజ్జి చిడుము తామర మున్నగు చర్మ వ్యాధులందు మట్టి పూతలు అమోఘముగా పనిచేయును యెగ్జిమా అనబడు మంత్రివు పొక్కుల వ్యాధి యందిది రామ బాణము

అగ్ని మాంద్యము, మలబద్ధము మొదలగు జీర్ణావయవ వ్యాధులందు ఆహార నియమములను పాటించుచూ ఉదరమునుండి నాభి దిగువ భాగము వరకునూ ఒండ్రు మట్టి పట్టీ నుపయోగించుట చాలా లాభదాయకము పిల్లల శరీరముపైనను, తలపైనను, చిడుములనబడు చర్మ రోగము యీ దినములందు ఎక్కువగా ప్రబలుచున్నది దీనికి మృచ్ఛికిత్స కంటె సరళమైన చికిత్సాపద్ధతి మరియొకటి లేదు

పాశ్చాత్య నాగరికత ప్రబలిన కొలదిని పల్లె గ్రామములందు కూడా సబ్బులు నుపయోగించునలవాటు హెచ్చగు చున్నది గాని దీని నుపయోగించుట వలన మన శరీరమునకు కలుగు హానిని గూర్చి జనసామాన్యము యోచించుట లేదు. సబ్బునుపయోగించి శరీరమును తోముటవలన చర్మముపైనుండు సహజ [illegible]ముగా పోక పోవుటయే గాక సబ్బునందుండు క్రొవ్వు లవణములు మున్నగు అస్వాభావిక పదార్థములు చర్మముపై చేరి చర్మపైనుండు చెమట రంధ్రములను మూసేయుచున్నది యందువలన స్వేదరంధ్రముల ద్వారా బహిష్కరింప బడవలసిన అన్యపదార్థము బహిష్కరింప బడలేక పోవుటవలన అనేక చర్మవ్యాధులు గలుగుచున్నవి శరీరారోగ్యము నకునూ, రోగనిరోధక శక్తిని కలిగించుటకునూ, విటమిను "డి" యొకటి ముఖ్యమైనది యిది సూర్యరశ్మి నుండి చర్మము ద్వారా శరీరము నందు ప్రవేశించునని శరీర శాస్త్రవేత్తలు చెప్పుచున్నారు యీ కారణము వలన సబ్బునుపయోగించు వారిచర్మము సూర్యరశ్మినుండి విటమిను 'డి' ని పొందగలుగుట అసాధ్యమని గ్రహింపదగును

యితర ప్రాకృత నియమములను పాటింప చేయుచూ మృచ్ఛికిత్సా ప్రయోగము వలన నయమైన రెండు ముఖ్యమైన వ్యాధులను గూర్చి ప్రకృతి పత్రికా పాఠకులకు సమర్పణ చేయు చున్నాను (1) రోగి వయస్సు 25 సం॥లు పురుషుడు వెన్నుపై పెద్దగంతి బయలుదేరినది సలుపు, పోటువలన రసి కారుచు మానక, నాలుగు వారములు నుండి బాధపడుచుండెను నడ్డపైకెత్తలేక పోవుచుండెను రమారమి 15 లేక 20 రోజులవరకు యింగ్లీషు వైద్యము చేయించుచూ పలాస్త్రీ పట్టీలను వేయుచుండెను దీనివలన ఏమాత్రము ఉపయోగమును పొందలేకపోయిన కారణమువలన డాక్టరుగారు ఆపరేషను చేయవలయు నని చెప్పిరి రోగి పల్లెటూరినుండి వచ్చిన వాడగుట వలన కోతకు భయపడి ప్రకృతి వైద్యము కొరకై నావద్దకు వచ్చెను

రోగికి మలబద్ధము హెచ్చుగా యుండుట వలననూ, ఆకలి హెచ్చుగా లేని కారణము వలననూ, అతనిని ప్రత్యేకము పండ్లు, కూరలు, పాలు మున్నగు పదార్థములను భుజించమంటిని మరియూ ప్రతిదినమూ ఒకసారి ఎనీమానుపయోగించుటకు సలహా నీయబడెను కురుపుపై ఒ ఉష్ణమట్టి పట్టీలు దినమునకు మూడు మారులు ఉదయము, మధ్యాహ్నము సాయంకాలము వేయుచుంటిని యీ విధముగా పది దినములు చేయులోపున అతని కురుపు చితికి నయమయ్యెను మలబద్ధము పోయెను అతడు పూర్తిగా ఆరోగ్య వంతుడయ్యెను

(౭) రోగి, వయస్సు 8 మాసములు పసిపిల్ల క్రిందటి సంవత్సరము వేసవి దినములందుయీమెకు శిరస్సుపైననూ మెడపైననూ కురుపులు వేసినవి నెల రోజుల వరకు పైగా యీరక్తపు కంతులు చితుకుచూ మరల పెద్దవగుచుండెను ప్రతిదినము నంకనూ రెండు మూడు పర్యాయములుపలుచగా ఒండ్రుమట్టిమాత్రము కురుపులపై పూయబడు చుండెను యీ విధముగా పూతవేయ మొదలుపెట్టిన పది దినములందు కురుపు లన్నియూ చితికి మానిపోయినవి మరల ఏవిధమైన కంతులునూ మెడపైగాని తలపైగాని బయలుదేర లేదు

పసిపిల్లల దేహారోగ్యము తమ తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్యముపై నాధారపడియుండును మాతృ గర్భము నందున్నంత కాలమునూ శిశువు తల్లి రక్తమునుండి పోషణ పదార్థములను పొందును తల్లి శరీరము నందుండు అన్య పదార్థము రక్తముద్వారా శిశుశరీరము నందు ప్రవేశించును మరియు శిశువు మాతృ క్షీరమును త్రాగు చున్నంత కాలము గూడ అదే విధముగా శిశు శరీరము నందు అన్య పదార్థము ప్రవేశించును శిశువు తన యీ అవస్థ యందింకా ప్రకృతి జీవితమునకు దూరముగా నందున శరీరశక్తులు యిట్టి విధముగా శరీరము నందు ప్రవేశించిన అన్య పదార్థమును బహిష్కరింప ప్రయత్నించును యీ ప్రయత్నములను మందుల చేతనూ మాత్రలచేతను అణచిపెట్టి యిట్టి చిన్న వయస్సునందే వారి శరీరములందు దీర్ఘ రోగ బీజములను నాటుటకంటె ప్రకృతి నియమపాలనవలనను, పంచభూతముల ఉపయోగము వలనను, వ్యాధి పదార్థమును శరీరమునందు నిల్వయుండకుండా జాగ్రతపడి వారిని ఆరోగ్య వంతులుగా చేయుట అత్యుత్తమనియూ, సుఖ సంసారమునకు ముఖ్యమైన అంగమనియూ గ్రహింపవలయును

(సంపూర్ణము)

****

సుఖరాజో జననము

****

ఉప్పలపాటి రాధాకృష్ణచౌదరి ఎ. ఓ. యల్
పండిట్ బోర్డ్ ప్రాక్టీషనర్సు తెనాలి

నా సతి పంచాక్షరమ్మ ఏ ప ప్యాసైన తర్వాత మొదటిసారిగా గర్భము ధరించినది. గర్భము ధరించునప్పటికే కాలేజీ చదువువల్ల కృంగి కృశించి కడుదుర్బలయైనది. మేము చిరకాలమునుండి ప్రకృతి మతమునకు చెందినవారమే. ఈ చికిత్సవల్లనే మహాసౌఖ్యులమైన మేము పునర్జీవించితిమి. నాసతి గర్భము ధరించినప్పటినుండియు కొద్దిగా ఉప్పుకలిసిన సాత్వికాహారమునే సేవించినది. 7వ నెల నుండి పూర్తిగా చప్పిడిభోజనము, గుమ్మపాలు, పండ్లు మాత్రమే ఆహారముగా తీసికొనెడిది. నేనొక హైస్కూలులో ఉద్యోగినగుటచేతను, పుట్టినవెంటనే శిశువునుచూచి ఆనందింపవలెనను ఉత్కంఠచేతను, శ్రీ డా॥ పుచ్చాగారి సుఖప్రసవము, పురుటాలు అను వ్యాసములు పెక్కుసార్లు చదివియుండుటచేతను, సుఖముగా ప్రసవము కాగలదను ధైర్యముతో నా సతిని ఏ హాస్పటలునకుగాని, ప్రకృతి ఆశ్రమమునకుగాని, పుట్టింటికిగాని పంపలేదు. ఇంతలో 9 నెలలు పూర్తయి 6-1-1946 తేదీని నొప్పులు ప్రారంభమై సుమారు 4 గంటలసేపు అమితముగు బాధననుభవించిన తరువాత శిశువుయొక్క ఒక కాలు బయటకు వచ్చెను. తరువాత అరగంటకు తలతప్ప తక్కినభాగము బయటకువచ్చి, తరువాత అరగంటకు తలతో కూడ మగశిశువు కొనయూపిరితో బయటపడి 5 నిముసములలో మరణించెను. అప్పటికి రాత్రి 1గంటయయ్యెను. అప్పటికిగాని మంత్రసాని వచ్చుటకు వీలుపడలేదు. మాకేగాక మంత్రసానికికూడ దుఃఖము కల్గించినంత సుందరుడగు శిశువు బ్రతుకని బిడ్డ కాలేదుగదా? మేమెంత కాలమునుండో కలలు గంటున్న శిశువు మాకు దక్కకపోవుటచే మేమెంతో కృంగి కృశించితిమి. ఇది జరిగిన సరిగా నెలకే తిరిగి నాసతి బహిష్ఠయయ్యెను. తరువాతతిరిగి గర్భము ధరించెను. ఇంత వెన్వెంటనే నెల తప్పినందుకు మేము చాలా గాబరా పడితిమి. మొదటిసారి గర్భమునకు నా సతి చచ్చి బ్రతికెనుగదా? ఈసారి ఏమగునోనేమోయను తలంపు కల్గినప్పుడెల్ల మేము కుంగిపోవుచుంటిమి. ఇట్టిస్థితిలో సుఖసంసారము సునిసిత వైద్యము మొదలగు మాసవుల తావయుక్తములగు బహు గ్రంథకర్తలును, ప్రకృతివైద్యమునకు ప్రామాణికులును నగు శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారిని వారి గ్రామమగు దంతలూరులో మా దంపతులము సందర్శించి మా మనసులలో నున్న వివిధరకములైన భయములను తద్భయకారణములను సందేహములను విన్నవించితిమి. వారుమమ్ముల నెంతో ఆదరించి శాంతముగా మా మనసులలోని భయములను తొలగగొట్టి మాకు పూర్తిగా ధైర్యముకల్గించి కొన్ని యమూల్యములైన సలహాల నొసంగిరి. మేము తిరిగి వచ్చి వారి సలహాల ప్రకారము ప్రతిదినము నా సతి సాయంకాలమున నీలిరంగు అద్దమును పొత్తికడుపుమీద 10 నిమిషముల కాలము ప్రసరింపజేసెడిది. ఒకరోజు ఎండలో నుంచిన ఊదారంగు సీసాలోని నీటిని ప్రతిదినము తేపకు ఒక ఔన్సు చొ॥ 8 ఔన్సులనీరు తీసికొనుచుండెడిది. ఉదయము 10 నిముషముల పాటు మట్టిపట్టీ పొత్తికడుపుమీద వేసికొనెడిది

రెండు పూటల ముడిబియ్యపు అత్తెస
రన్నము ఎక్కువకూరలతో కలిపి తినెడిది
మధ్యాహ్నము తియ్యని నారింజలేక బత్తాయి
రసము ఒకగ్లాసెడు త్రాగుచుండెడిది సాయం
కాలము ప్రతిదినము ఒక మైలుదూరము నడ
చుచుండెడిది ఇట్లు 9 నెలలు నిండి 10వ నెల
ప్రవేశించినరోజుననే తణుకులో 22-10-45
తేదీని నొప్పులు ప్రారంభముకాగా వెంటనే
మంచి యనుభవముగల మంత్రసానిని పిలిపించి
తిని చాల సుఖముగా ప్రసవము జరిగి ఆడ
పిల్ల పుట్టినది ప్రసవకాండ పూర్తియైన తరు
వాత మంత్రసాని ఏదో మందు నాసతికి నిచ్చి
దనని చెప్పినది మేమంగీకరించలేదు కనీసం
ఒక అరచిన్నం కస్తూరియైన వేయుటమంచిదని
పెన్నొత్తిడి చేసినది నేనునిష్కర్షగా నిరాక
రించితిని మంత్రసానికి కోపముకూడ వచ్చి
నది కస్తూరి, ఇంగువ, మొదలైనవి ఏమియు
వాడలేదు వెనుక జరిగిదానిని బట్టి హాస్పి
టలులో నాసతిని చేర్పించుట మంచిదని నా
మిత్రులు సలహానొసంగిరి గాని హాస్పటలులో
చేర్పించిన మాకు స్వాతంత్ర్యముండదనియు,
ఏదియో ఒక రూపమున మందులు వాడెద
రను భయము మాకుండుటచే మేమంగీకరించ
లేదు కాని అవసరమైనచో లేడీడాక్టరును మా
యింటికి రప్పించుటకు తగిన యేర్పాటులను
చేసితిని కాని అవసరమే కలుగలేదు మంత్ర
సానిని సాగనంపి వెంటనే నేను పురుటి గది
లోనికి వెళ్ళి బాలికనుచూచి యెంతో మురిసి
పోతిని మా దంపతులము కడుదుర్బలులము
నేను సుమారు 90 పౌనులు నాసతి 80 పౌన్లు
లబరువు మాత్రమే బాలింతగానె నాసతితిరిగి
గర్భముధరించుట ఎంతోవంటలు లేనిమామూలు
కాయగూరలభోజనము ఇట్టిస్థితిలోమాకు ఏ
యెలుకపిల్లో పుట్టుననుకొంటిమి కాని పిల్ల
పుష్టిగాను, తెలివిగాను ఉన్నది పుట్టిన ఒక
గంటకే తేనె ఒకబొట్టు నాకించగా పెద్దశబ్ద
ముతో లొట్టలు వేసికొంటూ చప్పరించినది
ఈశబ్దము తల్లి విని ప్రసవాయాసమును మరచి
యెంతో ఆనందించినది 3వ రోజున పథ్యము
పెట్టితిమి పెట్టినప్పటినుండియు పాలు పుష్క
లముగా పడినవి ఇప్పటికిని చాల ఎక్కువ
గానేయున్నవి చిత్రమేమనగా తల్లి ప్రస
వించినట్లుగానే లేదు 11వ రోజునుండి తన
ఇంటిపనులు తానే చేసికొనుచున్నది పిల్లకు
ఆముదము నేటివరకు పెట్టలేదు విరోచనము
సాఫీగా 2 సార్లు జరుగుచున్నది ఎప్పుడైనను
అనుమానము కల్గిన కొంచము మంచినీరు 2
చెంచాలు పోసినచో ఝాడించి విరోచన
మగుచుండును 3వ నెలనుండి బత్తాయిరసము
పిల్లకు వాడదలచితిమి అసలు బాలికకుపవ్యా
ధియు రాకుండగనే ప్రథమమునుండియు జాగ
రూకత వహింపవలెనని మాతలంపు వచ్చినను
డా॥ పుచ్చాగారు వ్రాసిన శిశుపోషణ, శిశు
వ్యాధులు' మొదలగు అమూల్యములైనవ్యాస
ములు మాకడనున్నవి వీనిలోని చక్కని
సలహాలు మాకు సాయము చేయగలవని
మాతలంపు ఒకే ఒకరోజున మాకు తెలియని
కారణముచే శిశువునకు సుమారు 12 విరేచ
నములైనవి పైనవ్రాసిన డాక్టరుగారి వ్యాస
ములలోని సలహాప్రకారము పొత్తికడుపు
నకు కాపడముపెట్టి మట్టిపట్టీవేసితిమి వెంటనే
తగ్గినవి పిల్లను ప్రతిదినము ఉదయము ఒక
గంటసేపు చొక్కా లేకుండ తలకు తగులకుండ
ఎండలోబరుండ బెట్టుచున్నాము ఒకనెలకే

ఎల్ల తలనిలిపినది మనుష్యుల ధ్వనిని గుర్తు పట్టినది ఇపుడు మనుష్యులనే గుర్తుపట్టినది మంచి చురుకుగాను, తెలివిగాను దృఢముగా నున్నది బిడ్డకు భారసాల మహోత్సవము మంచి వేడుకగా జరిపించితిమి ఎల్ల పేరు సుమ రాణి ఈమెకు శ్రీ డా॥ పుచ్చా, యో॰ రాఘ వేంద్ర మొదలగు ప్రముఖులు ఆశీర్వచనములు పంపిరి రకరకములైన పెక్కు కానుకలుకూడ వచ్చినవి వీని నన్నింటిని అనగా లేఖలను, కానుకలను భద్రపరచి మా పుత్రిక పెద్దదైనతరువాత ఆమెకు సమర్పింపవలెనని మా తలంపు ప్రసవసమయము దగ్గరనుండియు ఈ బాలికచేష్టలలోని విశేషములను ఈమెనుగురించి మా దంపతులకు కల్గుచుండు భావములు ఈమెనుగురించి మేము చేయుచున్న పనులు, పడుచున్న శ్రమలు మొదలగువానిని ఒక పుస్తకములో డైరీగా వ్రాయుచున్నాము బాలిక పెద్దదైనతరువాత తన చిన్ననాట విశేషములను చదువుకొని ఆనందించుటయేగాక తలిదండ్రులయెడ కడు వినయవిధేయతలతో నుండగలదనియు, అవసరమైనచో తనజీవిత చరిత్ర రచనకీ డైరీ సాయపడగలదనియు మాతలంపు ఇక మా ముద్దుబాలికకు ఉప్పు కారము చింతపండు, పంచదార, బెల్లము ఇవి లేనియాహారముతో పెంచి పెద్దదానిని చేయవలెననియు, ఈమెకు సరి క్రొత్తపద్ధతులతో శిక్షణయొసగి ఈమె పేరు దేశమంతయు మారుమ్రోగునట్లు చేయవలెననియు, ఎంతో ఎంతో ఆదర్శవతిగా తయారు చేయవలెనని అహోరాత్రములు మా దంపతులము తలపోయుచుందుము మాకదియే సంతానము మాకొక బాలిక పుట్టిననెంతో బాగుండునని చిరకాలమునుండి మా దంపతులము ఉవ్విళ్ళూరుచుంటిమి మాకోరిక నెరవేరినది ఇంతో యుక్తమైన సలహా నిచ్చినందుకు శ్రీ డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిని మేమెన్నోసారులు కృతజ్ఞతతో స్మరించుకొనుచుందుము శ్రీ డాక్టరుగారికి మా కృతజ్ఞతా సూచక వందనములు

గాలియాత్ర పరామర్శ

వ్యాయామము - "ఆరోగ్యదర్శనమువల్ల ఆరోగ్యభాగ్యము లభించెను"

ఆరోగ్యదర్శనము శ్రీమహాత్మా గాంధిగారిచే రచింపబడినది అందు రచింపబడిన విషయములన్నియు ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించినవగుటచే ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములలో ఒకటిగా గైకొనబడినది తొట్టిస్నానానంతరము సహజఉష్ణము వచ్చునంతవరకు విధిగా వ్యాయామము చేయవలెనని అభినవ వైద్యశాస్త్రమందు శ్రీ కూనేగారు చాలగా చెప్పియున్నను, మన ఆచార్యులవారు అటులచేసినటులగాని, లేక అభినవ వైద్య శాస్త్రమందు ఆ విషయమును గూర్చి వ్రాయబడినటుల గాని సూచించి యుండలేదు అందులకు కారణమేమో బోధపడకున్నది కాని వ్యాయామము యొక్క ప్రాశస్త్యము ఆరోగ్యదర్శనమందు గాంచితిమనియు, అటుల ఆచరించినందున ఆరోగ్య భాగ్యము బడయగలిగితిమనియు తెలియజేసిరి మహర్షి లూయీ కూనేగారికి దక్కవలసిన ఘనతను మన ఆచా

ర్యులవారు శ్రీ మహాత్మా గాంధిగారికి అంట
గట్టినను, వ్యాయామము ప్రకృతి చికిత్సలలో
నొకటి గాన ఆచార్యుల వారికి ఆరోగ్యభాగ్య
ము చేకూర్చిన ప్రతిష్ఠ చివరకు ప్రకృతి వైద్య
మున కే దక్కినందులకు చాల సంతోషము

నడకవలన అధః కాయము నకు మాత్రమే
ఎక్కువ వ్యాయామము కలుగును ''

నడచునప్పుడు నిటారుగానుండి ఎదురు రొమ్ము
ముందుకు విరిచి చేతుల రెంటిని బాగుగా
వూపుచూ ముఖము సూటిగాపెట్టుకొని గాలి
దీర్ఘముగా పీల్చుచు యుద్ధభటునివలె చకచకా
నడచుటమంచిది మొదటి దినములలో నెమ్మ
దిగా నడచి క్రమముగా వేగమును అభివృద్ధి
పరచవలయును యీ విధముగా శాస్త్రీయ
మగు గమన వ్యాయామము చేయుచున్న వో
ఆ నడకవలన అధః కాయమున కే కాక దేహ
మందలి ప్రతి భాగమునకు కదలిక గలిగి
ప్రతి కండరమునకు చక్కని పరిశ్రమ కలు
గును రక్త ప్రవాహమునకు చక్కని చైతన్యము
కలిగి వేగముగా ప్రవహించును అందు వలన
అతి సున్నితమగు నాడులకు కూడా రక్తము
ప్రవహించి బాగుగా పోషింపబడును కావున
గమన వ్యాయామము సక్రమముగాచేయుచో
శరీరమున కంతయు సమానముగా శ్రమకలు
గుగాన ఇది రోగులకు వృద్ధులకు ఉత్తమమైన
వ్యాయామము మరియు నిది మనస్సునకు
గూడా మంచి వ్యాయామ మే

"ముక్కులగుండా మామూలుగా మనము
పీల్చుప్రాణవాయువే నడకయందును వ్యాయా
మమునందును హస్త పాదాద్యవయవచలన
ముచే గలిగిన శ్రమచే నధికముగా పీల్చబడు
చున్నది దాన రక్తము శుద్ధియై దేహమారో
గ్యవంత మగుచున్నది ఇది తలచుట్టి ముక్కు
పట్టుకొనుట వంటిది కష్టమధికము కాలవిళంబ
సాధ్యము ''

ఆచార్యులుగారు యీ తలచుట్టి ముక్కుపట్టు
కొనుటవంటి వ్యాయామము అవసరమందురా
లేక కాదందురా? అవసరమంటే వారుచాల
ఘనతగా చెప్పిన మయూరాసనము, మోహా
నాసనములతో నిమిత్తము లేకుండ పోతుంది
యితర వ్యాయామములు అవసర మంటారా?
అప్పుడు ఆ మయూరాసనము, మోహానాసన
ముల కంటెఉత్తమమైన వ్యాయామములు
ఉండనేవున్నవి

"ప్రాణాయామ మందన్ననో, ప్రాణవాయువు
ముక్కులగుండా ఊపిరి తిత్తులలోనికి అక్కడి
నుండి దేహమంతటికి వ్యాపించి రక్తమును
శుద్ధిచేయుచున్నది ఈసులువగు పద్ధతిని భార
తీయులు ఆదికాలము నందే కనుగొనిరి ''

ప్రాణాయామము యొక్క ప్రాశస్త్యమును ఎవ
రుకాదనలేరు కాని ప్రాణాయామము నందు
హస్తపాదాద్యవయవ చలనములతో అంతగా
నిమిత్తము లేకుండగను దేహమున కేవిధమగు
శ్రమ లేకుండగను సుఖముగా ఎక్కువగాలిపీల్చి
కుంభించుచుందుము అందువల్లగాలి యందలి
ప్రాణ వాయువు పరిశ్రమ చేయునప్పటికంటె
దేహమునకు చాల ఎక్కువగా చేరుచుండును
ప్రాణవాయువు సర్వవస్తువుల ను దహించు
స్వభావము కలదిగాన అది దేహమందలి
మాలిన్యములతో పాటు కండరసౌష్టవమును
కూడా కొంతవరకు హరింపచేయును కావుననే
తీవ్రమగు ప్రాణాయామాదులను చేయు

వారి దేహమందలి కండరసౌష్టవము, కాఠిన్యము తొలగిపోయి పసిపిల్లవాని దేహమువలె కడు కోమలత్వమేర్పడును ప్రసిద్ధి గాంచిన సంయమీంద్రుడు తన సంకల్ప మాత్రమున సకల బలములను బడయ గలిగినను, సాధకదశయందున్నప్పుడు మాత్రము ఏవిధమగు కఠినమైన శరీరశ్రమల నోర్వలేక అశక్తుడుగా నుండక తప్పదు అనగా ప్రాణాయామాది యోగసాధనలుచేయు సాధకుడు కండలను కొండలవలె పెంచుకొనునట్టి వ్యాయామ ప్రవీణునివలె ధృఢశరీరము గలవాడుగా నుండక తన సాధనాదిదిన కృత్యముల సునాయాసముగా చేసికొనుటకు తగుమాత్రము శరీర దారుఢ్యము కలిగి యుండును హఠయోగ ప్రదీపికను రచియించిన శ్రీస్వాత్మారామ యోగీంద్రుల వారు హఠయోగి లక్షణములను పై విధముగా వర్ణించి యున్నారు

దీర్ఘవ్యాధుల నివారణ

పైనము పోలయ్య,
కాగర్లపాడు (నెల్లూరుజిల్లా)

35 ఏండ్లుగా మాయింట నాట్యమాడుచున్న అనారోగ్య దేవత నేడు అంతరించినది నేను, నా భార్య, నాకుమారుడు ప్రకృతి వైద్యములో సంపూర్ణారోగ్యము పొందినాము

మా రోగ వృత్తాంతము

నా వయసు 55 సంవత్సరములు గత 35 ఏండ్ల నుండియు నా కెన్నియో వ్యాధులు సంభవించినవి మొదట చెల్డి తగిలినది చాల మందులు తిన్నాను అపుడు పుండు మాత్రము తగ్గినది కాని, అండవాయు వొకటి దాపురించినది కీళ్ళ నొప్పులు, శరీర మంటయు చెల్డి (Syphilis) కురుపులు, మరల ప్రారంభించినవి ఈ వ్యాధులు పోగొట్టుకొనుట కెన్నియో మందులు తిన్నాను చేతిలో డబ్బు అంతా ఖర్చుపెట్టినాను ప్రయోజనము సున్నా మరియు సంవత్సరము నుండి మతిమతూల బాధించుచున్నది. కాళ్ళమీద నల్లటి పొర కనుపించినది.

నాకు 30 సంవత్సరముల క్రితము వివాహమైనది. నా వ్యాధులన్నియును నా భార్య మహా[illegible]మ్మకు సంక్రమించినవి. ఆమె వయస్సు 45 సంవత్సరములు ఆమెకు కడుపులో గడ్డ విపరీతమైన కడుపునొప్పి కలిగినవి కీళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి, మెదడు కదలినట్లుండుట కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, నడుమునొప్పి, మలబద్ధము, అజీర్ణము, తెల్లబట్ట మొదలగు బాధలు కలిగినవి అన్ని ఋతువులందు శరీరము వేడితో మండిపోతూ యుండేది పొడిదగ్గు కూడా ప్రారంభించినది బహిష్ట సక్రమముగా అయ్యేది కాదు సంతానము లేనేలేదు

నాకు సంభవించిన చెల్డి వ్యాధియే, నాభార్యకు సంక్రమించి, మా యీ వ్యాధి బాధలకు గాని, సంతానము లేకుండుటకు గాని కారణమనియు స్పష్టమగు చున్నది కదా!

నా భార్యకు ఒంగోలు పెద్దఆస్పత్రియందు 1938 సంవత్సరములో పొట్ట ఆపరేషను చేయించినాను పెద్ద ఆపరేషను ప్రమాద స్థితి కలిగియు, మరల బ్రతుకగలిగినది. కడు

ఫులో గడ్డ, నొప్పి తగ్గినవి కాని మిగత బాధ లేమియు, తగ్గలేదు మా జీవితము లకు సుఖము లేదనియు, ఇట్టి నరక బాధలను భరింపక తప్పదనియు చాల దుఃఖించు చుండెడి వారము

నా తమ్ముని కొడుకు యాకూబును పెంచు కొనుచున్నాను 9 ఏండ్ల వయసు బక్క-చిక్కిన శరీరము ఉడుకు, చెముడు అజీర్ణము దినమున కొక్క-ముద్దకూడ తినుట కష్టము, మలబద్ధము ఒళ్ళంతయు కురుపులు, దురద కీళ్ళ నొప్పులు ఇది మాముగ్గుర రోగవృత్తాంతము

పకృతి చికిత్సాలయము

పకృతి చికిత్సలో మావూరు రెడ్లు ఇద్దరు ఘోర వ్యాధులు బాగు చేసుకున్నట్లు నాకు తెలియును పకృతి చికిత్సాలయము నెల్లూరు నందలి నవలాకు తోటలలో డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఏ, యస్ డి గారు ఏర్పాటు చేసినట్లు వింటిని కొంత ఆశ నాలో కలిగినది కాని డబ్బు మాత్రము లేదు

మేము ముగ్గురము 6 12 45 తేదిన యీ ప్రకృతి చికిత్సా లయములో చేరినాము మా బాధలు మా బీదరికము, డాక్టరుగారి మనసు కరిగించినవి మాకు ఉచితముగా చికిత్సచేయ సంతసించిరి

చికిత్సాక్రమము

మొదటి మూడు దినములు ఉపవాసము ఎమ్మట నెలదినముల వరకు పండ్లాహారము తరువాత ఈ నాటివరకు ఒక పూట పండ్లు రెండవపూట చప్పిడి కూరలతోటి వరియన్నము కటిలింగ కశేరుకా స్నానములు అద్దాల ఆవిర్లు, నీటి ఆవిర్లు, ఆతపస్నానములు, పాద స్నానములు, ఒండు స్నానములు, మర్దన చికిత్సలు చేసికొన్నాము ప్రతి దినము సూర్య నమస్కారములు యోగాసనములు వేసెడి వారము

చికిత్సాలయములో షుమారు 3½ నెలలు చికిత్సచేసి కొన్నాము మొదటి నెలలో నాకు నాకుమారునికి చాల నెమ్మదించినది కాని నాభార్యకు కొంచెమైనను సుగుణము కను ఎంచకపోగా బాధలు ఎక్కువైనవి మాకు నిండా భయము కలిగినది డాక్టరుగారు పకృతి చికిత్సాతత్త్వమును బోధింపగా కొంత ధైర్యము కలిగినది నాభార్యకు రెండవనెల నుండి క్రమేపి బాధలు తగ్గినవి

నేటికి మేము ముగ్గురము సంపూర్ణారోగ్యము పొందినాము మాముగ్గురకు గల ప్రతి ఒక్క-వ్యాధి, బాధయు నిర్మూలమై పోయినవి ఇంకను మూడు నెలలు యింటివద్ద చికిత్సచేసి కోవలెనని డాక్టరుగారు చెప్పిరి అట్లే నడుచుకొందుము

మందుల వలన తాత్కాలికముగ వ్యాధి ఉపశమించునే కాని నిర్మూలము కాదనియు, వ్యభిచారమునకు దిగకున్న చెల్డి వచ్చెడిది కాదనియు మొట్టమొదటనే పకృతి వైద్యములో చెల్డివ్యాధి పోగొట్టుకొన్న యిట్టి దీర్ఘవ్యాధులకు లోను కావలసి యుండెడివారము కాదనియు నేను బాగుగ గ్రహించితిని నావలె దీర్ఘకాలము ఔషధసేవచే విసిగి దీర్ఘరోగియై బాధపడక మొదటనే పకృతి వైద్యము చేసికొన్న యెంతమేలో మీరే నాఈ చరిత్రనుండి గ్రహింప గలరు ధని కులకే కాక మాబోటి నిర్ధనులకు కూడ ప్రకృతి చికిత్స అందుబాటులో నుండు యేర్పాట్లతో ప్రకృతి చికిత్సాలయము డాక్టరు నాగేశ్వరరావుగారు నెల్లూరులో స్థాపించి మా జిల్లా కొరతతీర్చినారు ప్రకృతివైద్యము వర్ధిల్లుగాక,

విషమజ్వరము కుదిరినది

మేము ఎచ్చిగుంట వాండ్లము నా వయస్సు 14 సంవత్సరములు నాపేరు వుసేనమ్మ నేను మాఊరునుండి గుంటూరు మాకాపులవద్దకు వెళ్లుచుండగా దారిలో జ్వరం వచ్చినది ప్రతి దినము అన్నం తింటూనే వున్నాను ఈవిధంగా 8 రోజులు జరిగినది 8 వ రోజు సాయంత్రానికి బనుగాని ప్లెసైట్ట్ స్వస్త ఆశ్రమంలోకి వెళ్లివంట చేసుకుందామని ప్రయత్నము చేస్తుండగా నాకు 105 డిగ్రీలు జ్వరము తగిలినది సాయంత్రం 6 గంటలకు ఎచ్చి ఎచ్చి మాటలు మాట్లాడు తుండగా ఆశ్రమంలో హంసానంద సరస్వతీ వారి వద్దవుండె రావూరి సుబ్రహ్మణ్యాచారిగారు మమ్ములను చూచి ఏమిజబ్బు ఆ మనిషికి అట్లా మాట్లాడుతుంది అని అడిగినారు మాఅమ్మ అంతక్రితంజరిగిన సంగతంతా చెప్పి ఏమయినా మందువుంటె యివ్వండి నాయనా అని అడిగింది ఆరాత్రి 7 గంటలకు 2 పర్యాయములు ఎనిమా యిచ్చి పొత్తికడుపు మీద తడిగుడ్డ వేసినారు తెల్లవారుసరికి 103 డిగ్రీల జ్వరంవున్నది ఉదయం 7 గంటలకు రెండు పర్యాయములు ఎనిమా యిచ్చి ఉపవాసముఉంచినారు ఈజ్వరములో అపరిమితమయిన దాహమువుండెడిది. నీటిలో నిమ్మకాయ ఎండి కావలసిన వరకు త్రాగించమన్నారు పొత్తికడుపుకు మట్టి పట్టీ వేసినీలం సీసాలో నీరు త్రాగించినారు ఆ రోజంతా 103 డిగ్రీలజ్వరం వున్నది తెల్లవారి ఎనిమా యిచ్చి ఈవైద్యచికిత్సలు చేసినారు సాయంత్రం వరకు ఏమితగ్గలేదు అప్పుడు వేడినీటి పాదస్నానం 5 నిమిషములు చేయించి వెంటనే 15 నిమిషములు చన్నీటి కటి స్నానం చేయించినారు ఆ రాత్రి 10 గంటలకు జ్వరం విడిచింది తెల్లవారి రెండు గంటలకు 100 డిగ్రీల జ్వరం కనుపించింది ఆ రోజుకూడా యీచికిత్సయే చేయించినారు ఆ రాత్రి 8 గంటలకు జ్వరం పూర్తిగా విడిచిపోయింది ఇక రాలేదు తెల్లవారి వుదయం ఆకలిగా వున్నదని అడిగినాను ఒక బత్తాయిపండురసం నీటిలో ఎండి యిచ్చినారు ఆ సాయంత్రం 4 గంటలకు మళ్ళీ ఒక బత్తాయిరసం యిచ్చినారు ఆ రాత్రి 10 గంటలకు ఆకలిగా వున్నదని అడిగినాను ఇక ఇవ్వటానికి వీలులేదు అన్నారు తెల్లవారి ఉదయం 8 గంటలకు గోధుంజావ యిచ్చినారు ఆ సాయంత్రం కూడా అదే యిచ్చినారు తెల్లవారి అన్నంలో కొంచెం మిరియాలు, చింతపొట్టు ధనియాలు కొంచెం సైంధవలవణం వేసి పొడికొట్టించుకొని వేసుకోమన్నారు నాఆరోగ్యం చాలాబాగా యున్నది ఇంత సుఖమయిన వైద్యం నాకు ఎక్కడా లభించలేదు. నేను ఆశ్రమంలో చేరినరాత్రి నా బాధ, నా ఎచ్చి మాటలు చూచి మా అమ్మ వాండ్లు నేను జీవించననే తలచినామని వారునాకు చెప్పినారు గనుక ప్రతి ఒక్క వ్యక్తీగూడా ప్రకృతిని నమ్మి ఆచరిస్తూవున్న యెడల రోగము త్వరగా రావని తలంచుతాను నేను ఆశ్రమంలోకి చేరినప్పుడు హంసానంద సరస్వతీ వారు మద్రాసు వెళ్లినారు నాకు నయమయ్యేంత వరకు రాలేదు వారిని దర్శనంచేసుకునే అదృష్టం నాకులేకపోయింది, నా జబ్బు అంతా ఆశ్రమంలోకి చేరిన తరువాత 5 రోజులలో నయం చేసుకొని 6 వ రోజు వెళ్లినాను

సూర్యరశ్మి - విటమినులు

సూర్యరశ్మి వలన మొక్కలు పెరుగుననీ, ఈ భూమి మీద వ్యవసాయము ప్రారంభమైన నాటినుండియు ప్రతి రైతుకు తెలుసును సూర్యరశ్మి వలన ఇంతకంటె గొప్పమేలు కలదని శాస్త్రజ్ఞులు యిప్పుడిప్పుడు కనిపెట్టుచున్నారు

సూర్యరశ్మి తగలని ఆహార వస్తువులలో కంటె సూర్యరశ్మి తగిలిన ఆహార వస్తువులలోనే ఎక్కువ పోషకశక్తి ఎక్కువ బలము, ఎక్కువ ఆరోగ్యము కలవు ఎండ వలన రామములగ కాయలలోను టర్నిప్‌దుంపలు లోను, సీమరేగి పండ్లులోను, నారింజ పండ్లు లోను, గడ్డిలోన, పాలులోను, ఎట్టి ఫలితములు కలుగుచున్నది శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిరి

పాశ్చాత్య దేశములలో ఎన్నియో పరిశోధనలు చేయుచున్నారు తొట్లలో ఇసుక వేసి రసాయన ద్రావకములుతో తడిపి ఆ తొట్లలో టొమేటో (రామములగ) మొక్కలు వేసి పెంచు చున్నారు కొన్ని మొక్కలను కేవలము నీడలోను, కొన్నిటిని ఎండలోను పెంచుచున్నారు కొన్ని మొక్కలను తెల్ల బట్టలతో కప్పి, కాయలకు మాత్రము ఎండ తగలనిచ్చిరి కొన్ని మొక్కలకు ఎండ తగలనిచ్చి కాయలను గుడ్డ కప్పిరి వీటి మధ్య నొక యంత్రమును పెట్టి దీని ద్వారా ప్రతి దినము ఎంత ఎండతగులు చున్నది కనిపెట్టు చుండిరి

ఈ పరిశోధనలు వల్ల తేలిన దేమన —

టొమేటోలను కోయుటకు ముందు రెండు మూడు వారములలో, ఆ కాయలకు ఎంత యెండ తగిలిన అంత విటమిను 'సి' తయారగుచున్నది యంత్ర సహాయమున ఎండ యొక్క తీవ్రతను మార్చుట వలన టొమేటోలలో విటమిను 'సి' 100% కలదనియు, టర్నిప్ దుంపలో విటమిను 'సి' 80% కదలదనియు కనిపెట్టిరి

ఎండ వల్లనే టొమేటోలలో మార్పు కలుగుచున్నది టొమేటోను కోసిన తరువాత ఎండలో పెట్టినచో ఏమైన మార్పు కలుగునేమో కనిపెట్టుటకై పరిశోధన చేయుచున్నారు టొమేటోలలోనే విటమిను 'సి' జాస్తిగా నుండును వీటిధర కూడ చాల తక్కువ వీటిని ఎంత విస్తారముగా భుజించిన అంత మంచిది చాలమంది తిను ఆహారములో విటమినులు 'బి' 'సి' ఉండుట లేదని అమెరికాలోని ఆహార పరిశోధనాలయముయొక్క అధికారియగు డాక్టరు యల్ ఏ మైనారు చెప్పుచున్నాడు మనుష్యునికి విటమిను సి చాలయవసరము ఇది కేశనాళముల యొక్కనిర్మాణమునకు కోడ్పడును తగునంతగా లేనిచో మన శరీరములో రక్తముస్రవించి ఎన్నియో విధములైనబాధలు సంభవించును శీతాదముకూడ సంభవించును శీతాదమను జాడ్యము రాకుండ చేసుకొన వలెనను ప్రతి మనిషికి రోజుకు 2 మొదలు 2½ తులములు వరకు విటమిను 'సి' కావలెను మనకు సంపూర్ణారోగ్యము కావలయునన్న ఎంత విటమిను సి' కావలయునో శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పలేకున్నారు ఏలయన అందరికి ఒకే తూనికగల విటమిను 'సి' చాలదు షుమారు 6 తులములు చాలునట

పెద్దదికాక, చిన్నదికాక, సామాన్య ఉరవగల టొమేటో పండ్లు కొన్నిటిలో 2 తులముల 'స' ఉండును అదే ఉరవగల మరికొన్నిటిలో 7½ తులముల 'స' ఉండును ఏ యితర వస్తువు లోను 'స లేనిచో ప్రతి దినము లేక మూడు రోజుల కొకసారియైనను ఒక టొమేటో పండు తినుచో ఆ లోటుతీరును

టొమేటో పండునుబట్టి 'స' ఉండును కాని ముఖ్యముగా ఎండనుబట్టి స' ఉండును నేలతో సంబంధము లేదు అనగా నేల సారవంత ముగా నున్నంత మాత్రమున 'స' ఎక్కువగా నుండదు ఎండ ఎంత యెక్కు వగా నున్న సి' అంత యెక్కువగానుండును

ఇది యదార్థమని ఋజువు పరచుటకై కేలిఫోర్నియా, వోమింగ్, విస్కన్సిల్, న్యూయార్కు మొదలగు ప్రదేశములలో పండిన టొమేటోలను శాస్త్రజ్ఞులు హేమరు, సోమర్సు పరీక్షచేయగా అన్నిటిలోను 'స' సమానము గాలేదు ఈ ప్రదేశములలోని ఎండతీక్షణము సమానముగా నుండదు ఆప్రదేశము లందలి మట్టినే తెప్పించి, మొక్కలను పెంచగా ఈ వివిధదేశముల మట్టిలో కాచిన పండ్లలో 'సి' సమానగానే ఉండెను కారణము అన్నిటికి ఒకే తీక్షణముగా నున్న ఎండ తగిలెను

ఇట్టి ఫలితమే ఇతర పండ్లులోను కలుగును నిమ్మరసపు పండులో ఎండ తగిలిన భాగమున 'సి' ఎక్కువ యుండును ఎండ తగలని భాగ మున తక్కువగా నుండును. ఎండ తగిలిన భాగ మెరగ్రిగా నుండును నారింజ చెట్టుయొక్క కొమ్మలు, ఆకులు మధ్య కాసిన కాయలు కంటె, బయట కాసిన కాయలుకు ఎండ బాగు గా తగులును కనుక 'సి' ఎక్కువగా నుండును విటమిననను ఎండ ఎటులతయారు చేయుచు న్నది శాస్త్రజ్ఞులకు తెలియదు టొమేటోలో 'స ఎందు కుండవలెనో కూడ తెలియదు టొమేటో గింజలలో స ఉండదు

'స' కాక ఇతర యాహారపదార్థములు కూడ ఎండ వలన వృద్ధియగునా? అవును ఆవు యొక్క చర్మము మీద ఎండ తగిలినచో ఆ ఆవు పాలలో ఎక్కువ 'డి' తయారగును ఈ డి' వలన ఎముక లెదుగును

కోసనఎండు గడ్డికి ఎండతగిలినచో 'డి' తయారగును కోయకమునుపు డి' ఉండదు కప్పు వేసిన గడ్డిలో 'ఎ' ఉండును కాని 'డి ఉండదు పశువుల జీవితకాల మంతయు 'ఎ అవసరము దూడలకు 'డి' అవసరము

ఎండవలన గడ్డిలో లవణముకూడ వుండును మబ్బుగా నున్నచో లవణము తక్కువగా నుండును వేసవికాలములో మబ్బుగానున్నప్పుడు తయారు చేసిన ఎండుగడ్డి పశువులకు బలకర మైనది కాదని శాస్త్రజ్ఞులును, రైతులును చెప్పుచున్నారు

ఎండవలన 'సి' 'డి' లు మాత్రమేగాక 'ఫ' 'బి' బి2'లు కూడ విస్తారముగా తయారగుచు న్నవని డాక్టరు మైనార్డు, డాక్టరు హేమరు చెప్పుచున్నారు

రోగనివారక వృత్తాంతములు

డాక్టరు మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లికార్జునరావు యల్ — డి

1 నంజు రక్తస్రావము

లింగమల్లు మహాలక్ష్మమ్మగారు (గుంటూరు) వీరు మిగుల ధనికులు చాలకాలమునుంచి బహిష్టులో జబ్బు గలిగి రక్తస్రావము హెచ్చుగా నుండెను ఆయుర్వేద ఆంగ్లేయ వైద్యములు పెక్కు గావించెను లాభములేక జబ్బు చాల ముదిరి రక్తము ధారాపాతము కాదొడగెను అచిర కాలములో శరీరము పూర్తిగా రక్తహీనమై ఆపాద మస్తకము నీరుపట్టెను వైద్యులెల్లరును లాభము లేదనిరి చిట్టచివరికి ప్రకృతి చికిత్స జేయించ దలంచి నన్ను బందరునుంచి రావించి చికిత్స మొదలు పెట్టిరి

ప్రథమమున రెండు లింగస్నానములును ఒక కటిస్నానమును చేయించితిని గోధుమజావ లఘువుగా నిప్పించితిని ద్రాక్షరసము నిప్పించితిని ఆవిరి పట్టలేదు దినమునకు రెండుసార్లు ఆకులు గప్పి ఆతప స్నానము జేయించితి క్రమముగా స్నానముల కాలపరిమితిని హెచ్చించితిని కొద్దిగా వెచ్చచేసిన పాలుగూడ నిప్పించితి షుమారు 2 మాసములలోపు పూర్తిగా స్వస్థత జెంది క్రమముగా మామూలు ఆహారములోనికి వచ్చినది

2 ఉన్మాదము

మా॥ రామచంద్రరావు 35 సం॥ తోలుదొల్త లేయింబవళ్ళు నిద్రలేక రెప్ప వాల్చక కొన్ని దినములు కుర్చీలో కూర్చుండియుండెను క్రమముగా రేయింబవళ్లు మాటలధోరణి హెచ్చుచుండెను షుమారు 20 దినములు భోజనమేకాక నీరుగూడ త్రాగుట మానెను గంటలకొలది యేదోయొకమూల కదలక నిలచియుండుట అకస్మాత్తుగా నూతిలోకి దుముకుట పారిపోవుట ఒక్కొకసారి చేతులను పాదములను శిరస్సును గాయపడి నెత్తురు కారునట్లు గోడనుగాని నేలనుగాని యెడతెగక కొట్టుకొనుట మేకులతో చెవులలో రక్తము కారునట్లు పొడుచుకొనుట కండ్లు యెర్రబారునట్లు వేళ్ళతో పొడుచుకొనుట యీ మొదలగు పిచ్చిపనులు చేయుచుండెను 3 4 గురు పట్టుకొని కట్టివేసినను ఆగకుండెను ఇంగ్లీషు డాక్టరు వచ్చి విశాఖపట్నము పంపమనిరి ప్రసిద్ధికెక్కిన యెరుకలపూడి వైద్యులుచూచి వ్యాధి మిక్కిలి యసాధ్యముగా నున్నదనిరి అందరును ఏకగ్రీవముగా విశాఖపట్నము బంపుటకు నిశ్చయించిరి కాని యీలోపున అదృష్టవశాత్తు ప్రకృతివైద్యము చేసి చూతమని తలపెట్టబడెను

ప్రతిదినము యెనీమా లోనికి నిమ్మకాయలు మజ్జిగ సరస్వతిఆకు రసాయనము ఇవ్వబడెను శిరస్సునకు నిమ్మకాయ రసము కొబ్బరినూనె కలిపి బాగుగా మర్దన చేయబడెను బ్రాహ్మీతైలముగూడ నొక పూట మర్దన చేయబడెను మర్దన ఆయి వెంటనే నూతివద్ద కూర్చుండబెట్టి 60 70 బిందెలు ధారగా స్నానము చేయించితిని కటిలింగ స్నానములు చేయించలేదు బాష్ప స్నానములు లేవు ఆహారమునందు దోషములేదు ఈ విధముగా చేయింప షుమారు 20 దినములలో వ్యాధి చిహ్నము లన్నియుపోయి మామూలు స్థితికి వచ్చెను కాని ఆడవాళ్ళు యితడు చాలరోజులు నిరాహారియై యున్నాడని జాలినొంది సకల పదార్థములు పెట్టదొడగిరి రోగి చికిత్స యింకేమియు చేయించుకొనని మూర్ఖత వహించి మానివేసెను అంత కొలది దినములకే తిరిగి ఉన్మాదము పూర్వముకంటె తీవ్రముగ వచ్చెను పూర్వముకంటె రోగి పూర్తిగా స్వాధీనుడుగాక తిరస్కరించుచుండెను అన్ని గుణములు మరింత హెచ్చుగా వచ్చెను కాని క్రమయనక రేయింబవళ్ళు ఓలువుగ సహాయముతో పట్టుదలతో చికిత్స చేయించితిని రోగిచేసిన చేష్టలు యిక్కడ వ్రాయనలవి కాదు తుట్టతుదకు భగవదనుగ్రహమున రోగము పూర్తిగా నివర్తింపబడెను తిరిగి కాన్పించలేదు విశాఖపట్నం ఉన్మాద వైద్యశాలకు పంపనవసరము లేకపోయెను ఈ యద్భుతమున కందరు నాశ్చర్యమును బొందిరి

పొర్లకుండా పాలిచ్చే ఆవు!

పైల్‌కోట్ వెటరినరీ అసిస్టెంటు సర్జనుగారు ఈవిషయం ఇండియన్ ఫార్మర్” లో ప్రకటించారు —

ఈ ఆవు మొదటినుంచీ యజమానితో పొలం వెళుతూ వస్తూ యుండేది ఎప్పుడూ పొర్లలేదు ఈ విషయం స్వయంగా పరీక్షించి నిర్ధారణ చేయడమైందని వెటరినరీ సర్జనుగారు చెప్పుతున్నారు 8 సం॥ 9 నెలల వయస్సున్న పొదుగు పెద్దదవడం గ్రామస్థులంతా గుర్తించి ఆశ్చర్యపోవడం మొదలెట్టేరు 4వ ఏటికి బాగా పాలిచ్చే ఆవులాగ పెద్ద పొదుగుతో తయారైంది యజమానికూడా కూడాలిరగడం మరింత యెక్కువైంది అంతా పాలు పితకమంటే అతడు వినలేదు ఆవు విశ్రాంతి లేకుండా ఉండటం తిండి తినకపోవడం పొదుగు వాచిపోవడం చూచి పితకడం తప్పింది కాదు తన్నకుండా 2 శేర్ల జున్నుపాలు యిచ్చింది రోజూ ఒకసారి చొప్పున 2 నెలలు పాలు పితికి తర్వాత రోజుకు 2 సార్లు పితకడం ప్రారంభించేరు రోజుకు 12 శే పాలవరకు యిచ్చింది 16 శే యిచ్చిన రోజులుకూడ ఉన్నాయి ఇలాగ విడవకుండా ఈ ఎనిమిదేళ్ళూ పాలు యిస్తూనే వుంది నిత్యకల్యాణిలాగు!

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 0 4 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
అమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కరణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
సనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడం 0 4 0
కిల్లుమంతి సాగ పీపా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయమహా శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలనేమి? డాక్టర అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు 0 [illegible] 0
ఆరోగ్యాదర్శము 0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు ఒకొక్కటి 0 [illegible] 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల రోగ [illegible] దశము 0 4 0
ఆరోగ్యము [illegible] మేచ్ఛ 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము
  1 భాగము 1 8 0
  2 భాగము 1 4 0
  3 భాగము 1 8 0
  4 [illegible] 6 7 భాగములు ఒకొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యా చికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రసార నచికిత్స 0 [illegible] 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 [illegible] 0
వైద్యవిప్లవ 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధాహారసాగరము 0 [illegible] 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము 1 8 0
ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
[illegible]జ్వరము 0 4 0
[illegible]రియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
[illegible] 0 12 0
కలరా 0 8 0
[illegible] 0 8 0

వేదాంతము – ఇతరములు

హరివ సరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్విచారజీవనము 0 6 0
సూక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 12 భాగములు ఒకొక్కటి 0 8 0
భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

చిరునామా ప్రకృతి క్యాలయి ట్రిస్టు బెజవాడ

by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA P I C No K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

ఏప్రియల్
1946
సంవత్సర చందా
రు 3 0-0
బెజవాడ

విషయసూచిక

ఈ సంవత్సరము ప్రకృతిశిబిరమునకు తాము తప్పక దయచేయుడు వివరములకు 133 పేజీ చూడుడు

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్య 4 8 0
ప్రాథమ ప్రభాకర 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణ వైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 0 4 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచంద్ర జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము
కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
అమరసాహారము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కారణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
ననుభవానందము 0 10 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడం 0 4 0
కల్లుముంతి సా పీపా 0 4 0
టీల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము 0 4 0
టీకాలనేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయిక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు 0 2 0
ఆరోగ్యాదర్శము 0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగము ఒక్కొక్కటి 0 2 0
న్యాయధర్మానుకూల విడాకుపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలశిక్షలు 0 3 0
శిశుపాలకులకొక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము కమేచ్చు 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1 భాగము 1 6 0
2 భాగము 1 4 0
3 భాగము 1 8 0
4 5 6 7 భాగములు
ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యాన చికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
సంవాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రశోధనచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిషయము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసంగ్రహము 0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము 1 8 0
ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
[illegible] 0 12 0
కలర 0 8 0
[illegible] 0 8 0

వేదాంత - ఇతరములు

[illegible] 0 6 0
[illegible] 0 12 0
నిర్విచారజీవనము 0 [illegible] 0
[illegible] 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు
1[illegible] భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

సంవత్సర చందా రు 3—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 || బెజవాడ ఎప్రియల్ 1946 || సంచిక 4

సైకోపతి

(సత్యమ్)

సుఖరోగముల పర్యవసానముగా నంజు చూపి బ్రతకదని ఆశవదలి బ్రతికిన మరొక రోగి చరిత్రను చెపుతాను 1942 సంవత్సరము జూన్, జూలై మాసములలో జరిగిందీ కథ రోగి చరిత్రను పూర్తిగా మెరుగుదును కాబట్టి తూ,చా తప్పకుండా టూకీగా వ్రాస్తా ఈ రోగికి మూత్రదోషము ఉంటుంది తెంపుగా కాదు మూత్రముద్వారా పోవలసిన మలినములన్నీ చర్మముద్వారా పోవలసి వస్తుంది పాషాణము, పాదరసములను వాడినందువలన చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టుకుంటుంది కనీనికను చూస్తే యీ సంగతులన్నీ తేటతెల్లమగుతాయి

మూత్రము బయటకు వెడలక పోవుటచే రక్తములో కలసి పోతుంది ఈ రక్తమును శుభ్రపరచుటకు హృదయము యెక్కువగా స్పందిస్తుంది కొంతకాలము జరుగునప్పటికే గుండె జబ్బులు కలిగి హృదయముయొక్క పాటవము తగ్గిపోతుం

నాలుగు బహిష్కార్యావయవములలోను రెండు చెడిపోవుటచే బహిష్కరణ క్రియ నంతను మిగిలిన రెండే జరపవలసి వస్తుంది ఆరెంటిలోను ఊపిరితిత్తులు ముందుగా చెడుతాయి

బండిమీద తీసికొని వచ్చారు అప్పటి సంభాషణ

నేను నీ పేరు?

రోగి అ రా తెనాలి తాలూకా

నేను రోగము?

రోగి నంజు

నేను ఎప్పటినుండీ?

రోగి ఏణ్ణార్థమునుండీ

నేను సుఖరోగము లున్నాయిగా?

రోగి ఆ!

నేను అన్నీనా?

రోగి ఆహా!

నేను ఎలా ార్జితమా?

రోగి వారిని అనకూడదు అంటే పురుగులు పడతాయి

నేను స్వార్జితమే!

రోగి ఆహా!

నేను అయితే ఘనుడవే?

రోగి ఎందుకండీ! ఆ శాస్త్రములో నాదే పైచేయి నేను చెప్పాల్సిందేగాని నేర్చుకునేదేమీ లేదు నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండా

రోగి నీరు చూపడిగా?

నేను అయితే యేం?

రోగి ఏమి చేయమంటారు

నేను రోజూ రెండు పర్యాయములు చన్నీటి తొట్టిమీద ఒక్కొక్కటి పదినిముషముల

పరిమితిగల రెండు చన్నీటి కటిస్నానములు పది దినములపాటు ఉపవాసము

రోగి తరువాత?

నేను దినమునకు ఆరు బత్తాయి నారింజ కాయలు ఇరువది దినములవరకు

రోగి తరువాత?

నేను వండివార్చని కారము, ఉప్పు, తిరగమూతలు లేని 60 తులముల బీరకాయ కూర పదిరోజుల వరకు

రోగి తరువాత?

నేను రెండుపూటలా పదిరోజులపాటు

రోగి తరువాత?

నేను పది తులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును వండివార్చని 40 తులముల కూరతోను, గిద్దెడు తీపి మజ్జిగతోను ఇరువది రోజులపాటు

రోగి తరువాత?

నేను రెండవపూట కూడా

రోగి ఆ!

ఈ క్రమమంతా జరిపిన తరువాత నడచి వచ్చినాడు. గుర్తు పట్టలేనంతగా మారిపోయినాడు

అప్పటి సంభాషణ

నేను ఏమోరండీ?

రోగి నేను అ రా అప్పుడే మరచిపోయినారా?

నేను పూర్తిగా మారిపోయినారే! నయమేనా?

రోగి చస్తా ననుకొన్నవాడిని మీ దయ వలన బ్రతికాను

నేను నేను చేసిందేమీ లేదు ఈ శక్తి అంతా నీ దేహానికే ఉన్నది నేనల్లా మార్గము చెప్పాను నీవు చేశావు ఉపయోగించింది

సరిగాని మనసును కట్టుకొంటివారోగము నయమగుతుంది లేకపోతే మెప్పటి కాలి టిట్టే తల్లి, భార్యలకు గల తేడా మనసులోనే ఉన్నది ఎట్లా భావన చేస్తే అట్లా అగుతావు ప్రవర్తన కూడా తోడుగా ఉండాలి

రోగి మళ్ళీపోతే ఒట్టు

నేను చూద్దాముగా

మూత్రపిండములు

(సైన్సు అండ్ కల్చర్ నుండి)

దేహములో నాల్గు బహిష్కార్యావయవములు గలవు అవేవన ఊపిరితిత్తులు మలకోశము మూత్రపిండములు ఈ నాల్గింటిలోను యేదే ఒకటి చెడిపోయినా ఆపనిని మిగిలిన మూడును పూర్తి చేయును అసంఖ్యాకములగు స్వేద [illegible] వర్ధించియున్నవ్యాపించి ఉండుటవలన చర్మము చెడిపోయినపుడు ఆగా పనిని చాలా కష్టము మీదగాని మిగిలిన మూడును పూర్తి చేయలేవు చర్మము నుండి కొద్ది పరిమితిగల బాష్పములుసుగాలి యే స్వేద రంధ్రముల ద్వారా బయటకు పోవును దాదాపుగా అంతే పరిమితిగల ప్రాణవాయువే

లోనికి పోవును ఊపిరి తిత్తులనుండి బయటకు వచ్చు బొగ్గుపులుసుగాలిలో నూటికి యిరువది వంతు మూత్రమే చర్మము ద్వారా బయటకు వచ్చును ఊపిరితిత్తులు స్వీకరించు ప్రాణ వాయువులోని ఎనుబదవవంతు మూత్రమే చర్మముద్వారా లోనికిపోవును

చర్మముతో సమానముగా బహిష్కరణ క్రియను జరుపునవి మూత్ర ఎండములు మూత్రపిండముల నుండి మూత్రముగా ద్రవ పదార్థము వచ్చును మూత్ర ఎండములు రెండును వెన్ను పామునకు చెరొక ప్రక్కన ఉండును ఇవి చిన్న ప్రేగుల వెనుకను రీనాల్ గ్రంథులకు దిగువగను ఉండును ఒక్కొక్క మూత్రపిండము పెద్ద బాదము కాయంత పరిమాణము కలిగి షుమారు 4 అంగుళముల పొడవునను రెండు అంగుళముల వెడల్పుగను ఒక అంగుళము మందముగను ఉండును నాలుగు ఔన్సుల నుండి ఆరు ఔన్సుల వరకు బరువు కలిగి ఉండును మూత్రపిండములు రక్తవాహికలతోను సంధాయక ధాతువు తోను అల్లిబిల్లిగా అల్లుకొని ఉండును శుద్ధ రక్తము ప్రవహించు ధమనులును మురికి రక్తము ప్రవహించు సిరలును యిందుగలవు రక్తములోని ద్రవరూపమైన మలినపదార్థము లన్నియు వడియగట్టబడును ఇదియే మూత్రము ఈ మూత్రము మూత్రనాళికల వెంట మూత్రకోశములోనికి చేరును ఈ గొట్టములు మూత్రకోశపు దిగువన వచ్చి కలియును ఈ మూత్ర నాళికలు 16-18 అంగుళముల పొడవున ఉండును

సామాన్య ఆరోగ్యవంతుడు దినమునకు అనగా 24 గంటలకు మూడు పైంట్లు మూత్రమును విడుచును ఇంతకు యెక్కువ పరిమితిగల మూత్రము వెడలినను తక్కువ పరిమితిగల మూత్రము వెడలినను అనారోగ్య లక్షణము గానే భావించ వలయును

మూత్రముయొక్క రంగు వాసన సాంద్రతలనుబట్టి రోగములను నిర్ణయించ వచ్చును మూత్రమును కాచిన యేభాగమునకు ఆభాగమును విడదీయ వచ్చును

భయము, కోపము, క్రోధము, ఆదుర్దా కలిగినపుడు ఆయాగ్రంథులలో ఉద్రేకము కలిగి మూత్రపు పరిమితి హెరుగుటయు గలదు రాత్రినిద్రించిన తదుపరి మొదటగా విడుచు మూత్రమునే పరిశీలించి ఆయాలక్షణములను నిర్ణయింతురు

మనము తిను ఆహారపదార్థములు దేహమునకు అవసరమగు పోషకశక్తి నిచ్చుటకే గాక దేహమును సరియైన స్థితిలో నుంచుటకును తోడుపడును

సారాయి మొదలగు నిషావస్తువుల త్రాగినందువలన రక్తములో ఉద్రేకము కలుగును ఈ ఉద్రిక్త రక్తమే మూత్ర ఎండముల లోనికి పోవుటచే అచ్చటను ఉద్రేకము కలుగును నిరంతరము సారాయిని సేవించుచున్న యెడల మూత్రపిండములలో ఉద్రేకము కలిగి క్రమేపీ చచ్చుపడి పోవును స్వధర్మమును నిర్వర్తించ లేవు

ఇట్లనే మధుకోశముయొక్క పాటవము కూడా తగ్గిపోవును

మూత్రముతో బాటు పోవలసిన లవణములు మూత్రకోశము బయటకు పోవందువలన రక్తముతో కలిసిపోవును రక్తము కలుషిత

మగును అందువలన అనేక వ్యాధులకు కారణమగు చున్నది మనము తిను ఆహారమే గాక త్రాగు పానీయములు పీల్చుగాలి ప్రత్యక్షముగాను పరోక్షముగాను మూత్రపిండములను శిథిలపరచు చున్నవి అందువలన స్వచ్ఛమైన గాలినేపీల్చి యుక్తమైన ఆహారమునే భుజించవలయును

మూత్ర వ్యాదుల ఉన్న వారికి మూత్ర నాళికలలో యిసుకరాళ్ళు యేర్పడును వీటి అడ్డు వలన మూత్రము తేంపుగా బయటకురాదు మూత్రమును విడుచునపుడు బాధగానుండును రాసాయనిక క్రియలో జరుగు మలినములను అందును నత్రజని ప్రధానముగా కలిగిన మలినములను బయటకు పంపుటలో మూత్రపిండములు చాలా సమర్థమైనవి అటువంటి బహిష్కార్యావయవము మరొకటి లేదు

రక్తప్రసరణము అధికమగుట వలన మూత్రపు పరిమితి పెరుగును సాంద్రత తగ్గిపోవును

కొన్ని వాధులలో మూత్రపు పరిమితి తగ్గుటయు గలదు మూత్రము చిక్కబడును సాంద్రత పెరుగును

మూత్రమును కాచి పరిశీలించిన మొదల దేహములోని వివిధ అవయవముల స్థితిని దేహారోగ్యమును చెప్పగలము

ఉపవాసము

గంటి దత్తాత్రేయమూర్తి

ప్రాచీన హిందూదేశమునందలి మనపూర్వులు ఆరోగ్య నియమముల నన్నిటిని ధార్మిక దృష్టితో నెంచి ఆచరించు చుండెడివారు ఇట్టి నియమములు నేటికిన్నీ కొన్ని మన సంఘము నందు పాటింపబడు చున్నవి వీటిని నేడు ప్రజలు శారీరారోగ్య దృష్టితోనూ, ధార్మిక దృష్టితోనూ గూడ ఆచరించుచున్నారు

ఇట్టి ప్రాచీన నియమములలో ఉపవాస మొకటి దీనివలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము బలమునూ పెంపొందించుటయే గాక రోగ నిరోధకశక్తి దేహమునకు కలుగుట వలన ఆరోగ్య రక్షణ మేర్పడును. ఉదయము నుండి రాత్రి వరకునూ భోజనము చేయక పోవుట ఉపవాసమనబడును ఈ ఉపవాసములు రెండు విధములు సజలోపవాసములు, నిర్జలోపవాసములు నిర్జలోపవాసములు అతికఠి ములు కాని కొన్ని ప్రత్యేక వ్యాధులందవి అత్యుత్తమమైనవిగా నెంచబడుచున్నవి పశ్చిమహిందూ దేశము నందీనిర్జలోప వాసములను భాద్రపదమాసము నందు జైనులు ఆచరించెదరు నేటికినీ వీరిలో పది పండ్రెండు దినముల వరకునూ కూడ ఈ నిర్జలోప వాసముచేయువారు గలరు

ఉపవాసము యొక్క ధార్మికోద్దేశ్య మెట్లున్ననూ దేహారోగ్య శాస్త్రము ననుసరించి జీర్ణావయవయములకు విశ్రాంతి నిచ్చుటయే యని గ్రహింప వలయును ఈ విషయమును గ్రహించి ఆరోగ్యము కొరకునూ వ్యాధుల నివారణ కొరకునూ ఉపవాసము చేయువారు ఏవిధమైన అల్పాహారమునూ తీసుకొన రాదని తెలిసికొనవలెను ఒకటి రెండు దినములకు

మించిన ఉపవాసములందు మాత్రము పండ్ల రసము మాత్రము తీసికొనవచ్చును రసము కొరకై నారింజ నిమ్మపండ్లు శ్రేష్ఠములు శరీరములోనూ ప్రేగులందునూ అనేకవిధము లైనఇతర పదార్థములు శరీరపోషణకవుసరము లేనివి చేరుచుండును యివిసరియగు సమయ ములో బహిష్కరింప బడనియెడల కుళ్లి రోగమును కలుగచేయును యిట్టి చెడు పదార్థములను శరీరమునుండి తేలికగా బహిష్క రించుటకై ఉపవాసము చేయుట వలన జీర్ణా వయములకు విశ్రాంతి కలిగి ఈఅన్యపదార్థము బహిష్కరింప బడుచున్నది

ఆరోగ్యవంతులు ఉపవాసము చేయుట వలన వారి శరీరములు బలముగల వై రోగ నిరోధక శక్తిని పొందుచున్నవి మానసిక శక్తులు వృద్ధి పొందుచున్నవి అనారోగ్యము గల వా రుపవాస ముండుట వలన వారిదేహము నందున్న ప్రాణశక్తుల (Vital force) ఉప యోగము వలన శరీరమునుండి వ్యాధి పదార్థము తేలికగా బహిష్కరింప బడును. ఉపవాసము వలన దుస్సాధ్యము లయిన వ్యాధులు గూడ అచిరకాలములో నయ మగును ప్రస్తుతము గల చికిత్సాపద్ధతు లన్నిటిలోనూ వ్యాధి నివారణకై ఉపవాసము ఉత్తమమైనదిగా నెంచబడు చున్నది వ్యాధి గ్రస్తులు ఉపవాసము నందు తమకు కావలసి నంత పరిశుభ్రమైన నీటిని నిమ్మపండ్ల రస ముతో చేర్చి త్రాగవలయును

సాధారణ తరుణ వ్యాధులలోనూ జ్వరము లలోనూఉపవాసముచేయుచూయితరప్రాకృత పద్ధతుల సహాయము వలన అన్యపదార్థ బహిష్కారమునకు ప్రయత్నింప వలెనేగాని మందుల నుపయోగింప కూడదు దీర్ఘవ్యాధు లలో ముందు ఆహారపరిమాణమును తగ్గిం చియూ తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థమును భుజించియూ సాధారణముగా చిన్న చిన్న ఉపవాసములతో మొదలు పెట్టి క్రమముగా హెచ్చింపవలెను

ఉపవసించిన ఎమ్మట ఆహారము తీసికొన ప్రారంభించుటకై ప్రతివారునూ కడుజాగ్రత్త తీసుకొనవలెను లేనియెడల ఉపవాసమువలన లభింపవలసిన లాభమునకు బదులుగా నష్టము హెచ్చుగా కలుగును

రెండు దినముల ఉపవాసానంతరము నారింజ పండ్ల రసముతోగాని ఉడికించిన కూరకాయల రసముతోనూ మొదలుపెట్టి ఆహారము తీసు కొనవలయును క్రమముగా పండ్లు కూరలు, పాలు, మున్నగునవి తీసికొనవలెను మిత ముగా భుజింపవలెను

ప్రకృతి ఆరోగ్యనియములు 1 ఆకలి లేకుండా భుజింపకుండుట 2 ఆకలిని తృప్తి పరుచుటకు మాత్రము భోజనము చేయుట తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములగు పండ్లు కూరలుతినుట ' వండిన పదార్థములను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి తినుట నిలువయున్న పదార్థములను తినకుండుట వండుటలో కూడ మితముగను తక్కువవేడి మీదను ఆవిరి సహాయమునను వండి వార్చకుండా తినుట ఈ నియమము లను పాలనచేయు వారెల్లప్పుడునూ ఆరోగ్య ముతో నుండగలరు

మాంసాహారము

ఆహారశాస్త్ర పరిశోధకులు మనము తినెడి వస్తువుల నన్నిటిని పరిశోధించి, మాంసాహారముకంటె శాకాహారమే మంచిది యని చెప్పుచున్నారు ఈరోజులలో మాంసాహారము కరువగుటయు మేలే

కూరగాయలు, ధాన్యములు మొదలగు వానిలో నున్నంత పోషకశక్తి మాంసములో లేదు కూరలలో నీరు జాస్తిగా నుండును మాంసములో క్రొవ్వు జాస్తిగా నుండును కావున మాంసభక్షణము వలన శరీరములో నుష్ణము జాస్తి యగును

అమెరికాలోని పరిశోధకులు వివిధ జంతువులు, పక్షులు మొదలగువాని మాంసములను, ధాన్యములు, కూరగాయలు మొదలైనవాటిని పరీక్ష చేయగా మాంసములో క్రొవ్వు జాస్తి యునియు, లవణములు లేనే లేవనియు, మాంసపు కృత్తులు రెండు విధములైన ఆహార వస్తువులలోను ఇంచు మించు ఒక విధముగానే ఉన్నవనియు తేలినది వారు తయారు చేసిన పట్టికను చూడగా శరీర పోషకశక్తి మాంసములో తక్కువ ఉన్నట్లు తేలుచున్నది

మాంసము, గుడ్లు సులభముగా జీర్ణము కావు అజీర్ణమును కలుగజేయు పదార్థములు కొన్ని మాంసములో గలవు ఎక్కువ క్రొవ్వుగల మాంసమును భక్షించుటవలన ఎక్కువ వేడియును, తక్కువ క్రొవ్వుగల మాంసమును తినుటవలన తక్కువ వేడియును కలుగును

మాంసములో భంగకరమైన పులుపుపదార్థ ముండును సూక్ష్మజీవులు మెండు త్వరగా కుళ్ళుట కారంభించును ఇందు జంతువుల మలినము జాస్తిగా నుండును పోషణశక్తి లేదు విటమినులు, సున్నము తక్కువ జంతువున కేదో నొక జాడ్యముండును ఈ కారణములుచేత మాంసమును తినరాదు

పాలు జున్ను, కూరగాయలు మొదలైన వాటిలో మాంసపు కృత్తులు విస్తారముగా నుండును గనుక వీటిని యుపయోగించ వచ్చును

జంతువులు తిను నాహారము జీర్ణమైన తరువాత మలినమంతయు మూత్రపిండములు, కారిజము, ప్రేగులు మొదలైన వాటిద్వారా బయటకు పోవును ఆపోవునపుడు పుల్లని పదార్థ మేర్పడును మాంసము, గుడ్లు మొదలగునవి తినుటవలన పైన చెప్పిన పుల్లని వస్తువులు తయారవును కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు మొదలగువాటిని భుజించుటవలన కారమువంటి పదార్థము శరీరములో తయారవును కావున ఎక్కువ మాంసమును తినుట వలన పుల్లని పదార్థ మెక్కువగా తయారై అది శరీరములో ప్రవహించు ప్రదేశము నెల్లను పాడుచేయును అందుచేత అది ఎక్కువగా శరీరములో నుండరాదని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు

మాంసములో బేక్టీరియా యనెడి సూక్ష్మ క్రిములు జాస్తిగా నుండును ఇవి చాల ప్రమాదకరమైనవి మాంసములో నుండెడి మాంసపు కృత్తులలో నొక విధమైన పురు

గులు విస్తారముగా బయలుదేరి శరీరమును పాడుచేయును వీటివలన శరీరము కుళ్ళి పోవును ఈపురుగులొకచదురపుటంగుళములో కోట్లకొలది ఉండును

బెక్టీరియా యనెడి సూక్ష్మజీవులేకాక ఇంకను అనేకరకముల పురుగులు జంతువుల మాంసము నాశ్రయించి యుండును ఇవి చాల ప్రమాదకరమైనవి మాంసమును భక్షించుటవలన అవి మనుష్యుల శరీరములలో ప్రవేశించును కోళ్లు చేపలు జంతువులు మొదలగువాటికి ప్రమాదకరమైన జబ్బులు వచ్చుచున్నవి రోగములేని జంతువు దొరకనే దొరకదు ప్రతి జంతువులో నేదో కొక విధమైన జాడ్యముండి తీరును

శరీరములోని విషసంబంధమైన మురికి యంతయు కొన్ని అవయవములద్వారా బయటకు వచ్చునుకదా! జంతువును కోసిన తక్షణము రక్తచలన మాగిపోవును గనుక ఆ కుళ్ళు అంతయు మాంసములోనే ఉండును ఆమాంసమును తిను మనుష్యులకు అపకారము కలుగును ఈ కుళ్ళువలన రక్తభారము గలవారికి చాల ప్రమాదము

మనయాహారములో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, లవణములే గాక సున్నము, భాస్వరము, క్షారము, ఇనుము, హరినము, అయోడీను, మాగ్నిషములు కూడ నవసరము ఇవి లవణరూపములుగా, పండ్లు, ధాన్యములు, కూరగాయలు పాలలో నుండును ఇవి మాంసములో బహు తక్కువ విటమినులు కూడ బహు తక్కువ

రక్తభారము రక్తనాళములు గట్టిపడుట, మూత్రపిండము చెడుట మొదలగు వ్యాధులకు శాకాహార ముత్తమమని అధికారులు చెప్పుచున్నారు

శాకాహారులు కాయ కష్టములకు తట్టుకో గలరనియు, మాంసభక్షకులు తట్టుకో లేరనియు ఇర్వింగ్ ఫిషరు అను పండితుడు చెప్పుయున్నాడు కొందరికి శాకాహారమును, కొందరికి మాంసాహారమును పెట్టి కొన్ని రోజులు శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించగా మాంసభక్షకులుకంటె శాకాహారులే తట్టుకోగలిగిరని తేలినది శాకాహారు లుపవాసము చేయగలరు మాంసభక్షకు లుపవాసము చేయలేరు శాకాహారులు చేతులను ఏటవాలుగా జాచి చాల కాలముంచగలరు, అటులను మాంసాహారులు చేయలేరు ఇది యూహ కాదు శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పోటీలలో తేలిన విషయమిది మాంసభక్షకులు 15 గురులోను 2 రు మాత్రమే పావుగంటకాలము చేతులను జాపి ఉంచగలిగిరి శాకాహారులు 32 లోను 22 రు పావుగంటకుపైగా చేతులను జాచి యుంచగలిగిరి మాంసాహారులలో అరగంట సేపు జాచిన వారొక్కరు లేరు శాకాహారులలో 15 రు అరగంటకు పైగా చేతులను జాచి యుంచగలిగిరి అందులో 9 గురు గంటకుపైగా జాచిరి 4 గురు రెండు గంటలకుపైగాను ఒకడు మూడు గంటలకు పైగాను జాచి యుంచగలిగిరి

శాకాహారమును గురించియు, మాంసాహారమును గురించియు పాశ్చాత్యులు చాల కాలము పరిశోధించి, శాకాహారమే ఉత్తమమైనదని తేల్చిరి

మాంసభక్షణకన్న మృత్యువే మేలు

ఆంగ్ల కవిశేఖరులలో అగ్రగణ్యులైన "బెర్నార్డు షా" "Bernard Shaw" గారికి ఈ మధ్య ఆరోగ్యము చెడినప్పుడు కొందరు డాక్టర్లు మాంసాహార భక్షణము చేయవలెనని లేకున్న పరలోకానికి ప్రయాణం చేయవలసి వచ్చునని సలహాయిచ్చారట

కాని కవిశేఖరు డిందులకు అంగీకరించక మాంసభక్షణముకన్న మృత్యువే మేలనియు అస్వాభావికమైన మాంసాహారము ఆత్మాభివృద్ధికి శత్రువనియు, ఇట్టి మాంసాహారమును సేవించి జీవించుటకన్న పరలోకగమనమే ఆనందదాయకమనియు చెప్పిరట తన భౌతిక శరీరము శ్మశానవాటికకు గొంపోబడునప్పుడు తనకై దుఃఖించు బంధుమిత్రులకన్న, తన్ను భక్షించుటకు యిష్టపడక ఈ శరీరాన్ని విడిచి పోవుచున్న తనయెడల ఆదరాభిమానముతో తేరచూచు గోవులు గొర్రెలు, కోళ్ళు మిలమిలలాడే మీనములు గార్చుకన్నీరే తన ఆత్మకు ఎక్కువశాంతిని చేకూర్చగలదని సెలవిచ్చిరట ప్రేమావతారులగు బుద్ధుడు, గాంధీ మహాత్ముడును జీవహింసా నివారణకై ఆత్మార్పణము గావించ సిద్ధుడగుచున్న రామచంద్ర శర్మయు బుట్టిన భారతదేశమందీ దురాచారమింకను కొనసాగుండుట అవమానకరము

ముత్తింటి గు॥ వె॥ జ॥ సత్యనారాయణమూర్తి

జీవించుటకు భుజించుడు భుజించుటకు జీవించకుడు

మనలో తిండిపోతులు చాలమంది గలరు వీరు కేవలను తిండికొరకే జీవించియున్నారు మన మే యే పదార్థములను భుజించవచ్చునో ఏ యే పదార్థములను వర్జించవలెనో నెరుంగము మనము భుజించదగ్గ పదార్థములలో నే యే పదార్థములను తినిన మన శరీరములో నెట్టి ఫలితములు కలుగునో తెలిసిన వారు బహు తక్కువ లేనే లేరని చెప్పవచ్చును తెలిసికొన యత్నించరు చేతికి దొరకిన వస్తువుల నెల్ల తినుచుందురు ఆహార విషయములో మన మశ్రద్ధగా నుండుట చేతనే పలుజాడ్యముల వల్ల బాధపడవలసి వచ్చుచున్నది చాలకాలమునుండి ఆహార శాస్త్ర పరిశోధకు లెన్నియో పరిశోధనలను చేసి ఏయే పదార్థములను మనము భుజించిన ఏయే రీతిగా మన శరీరములు ఆరోగ్యముగా నుండునో కనిపెట్టిరి కావున మన మీ విషయములను తెలుసుకొని ఆహారవిషయములో జాగ్రత్తగా నుండుచో ఆరోగ్యముగాను సౌఖ్యముగానుండగలము

మన దేహమునందలి యవయవముల కపుష్టికి కావలసిన పదార్థములు మనము భుజించునట్టి యాహారమునందుండవలెను ఈయాహార పదార్థముల ననేక సంవత్సరములు క్రిందట శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి, అవి నాలుగు రకములనియు, అవి మనము తినెడి ప్రతివస్తువు

లోను కలవనియు చెప్పిరి — మాంసకృత్తులు ఎండి పదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు ఖనిజ లవణములు రైలు ఇంజనుకు అగ్నియు మోటారుకారుకు పెట్రోలుఎంత అవసరమో పై పదార్థములు మన శరీరమున కంత యవసరము మాంసపు కృత్తులు శరీరమునందలి కండరములను వృద్ధి చేయును గోధుమలు, పప్పు దినుసులు, పాలు, మీగడ, పెరుగు మొదలగువానిలో ుం దివి మెండుగా నుండును పిండి పదార్థములు శరీరమునకు వలయు వేడిని శక్తిని యిచ్చును బియ్యము, వోడి జొన్న, బంగాళాదుంపలు చక్కెర మొద లగువానిలో ఎండిపదార్థ మెక్కువగా నుం డును ఖనిజలవణములు శరీరమునకు కావ లెను రక్తములో నిసేక లవణము లుం డును ఎముకలు పెరుగుటకును, మెదడునకు బలము కలుగుటకును లవణములు కావలెను ఇనుము, సున్నము, భాస్వరము మొదలగు నవి కూడ నవసరము పండ్లు ఆకుకూరలు కూరగాయలలో ఆలవణములుండును

మన శరీరమునకు కావలసిన అన్ని రకముల యాహార పదార్థములును తగు పాళ్ళలో మన భోజన మునందుండవలెను అనగా మాంసకృత్తులు ఎండి పదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములు, లవణము లుండవలయును ఇవి యన్నియు పాలయందు మనకు కావలసిన పాళ్ళలో చేరియున్నవి కావున ఈ పాలు తప్ప మరేవియు మనకు ప్రత్యేకాహారముగా పనికిరావు కనుక అన్ని రకముల యాహార పదార్థములను మన శరీర పోషణకు తగు పాళ్ళలో కలుపునట్లు భుజింపవలెను ఈ మిశ్రితాహారమువలన ఆకలితీరుటయేగాక శరీర మునకు తగుపోషణ కూడ నుండును ఇంతే కాక మనము తినెడి వస్తువులలో ఆరోగ్యమున కవసరమగు పదార్థములు చాల గలవు

మన భోజనమున కొన్నిరకములు యాహార పదార్థము లధికముగా నుండుట వల్లగాని కొన్నిరకములు లోపించుటవల్లగాని వ్యాధులు కల్గును మాంసకృత్తులు మన యాహారమున తగినంత లేకున్న దేహము కృశించును అధికముగా నున్న కీళ్ళవాతము వచ్చును ఎండిపదార్థములు తగినంత లేకున్న శక్తి యుండదు అధికముగా నున్న అజీర్ణము కలుగును క్రొవ్వు పదార్థము తక్కువగ నున్న శరీరము కృశించును అధికముగానున్న గుండెజబ్బు కలుగును ఖనిజలవణములు వలసి నన్ని లేకున్న ఎముకలు పెరుగవు నరముల బలహీనత అజీర్ణము కలుగును కావున ఎట్టి లోపములు లేని సక్రమాహార మవసరము

లవణరక్తము లేక శీతాదము అను జాడ్య మొకటి కలదు మిశ్రితాహారము లోని లోటు వల్లనే ఈ జాడ్య మేర్పడు చున్నది ఈ జాడ్యమును నివారించు పదార్థములు పండ్ల లోను కూరగాయలు న కలవు అవి ఈ జాడ్యము రాకుండ చేయగలవని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు

1910 తరువాత జరిగిన పరిశోధనలలో పైన చెప్పిన పదార్థములే కాక ఇంకను కొన్ని పదార్థములు కలవని తేలినది అవి శరీరాభి వృద్ధికి శరీరారోగ్యమునకు చాల అవసరము వీటిని విటమిను లందురు ఇవిచాల సూక్ష్మమైన పదార్థములు ఇవి మన యాహారమున లేక పోయినయెడల కొన్ని వ్యాధులు పుట్టును ఎ బి సి డి ఇ అని వానికి పేళ్ళు గలవు

వీటిలో నొక్కొక్క విధమైన విటమిను మన శరీరమున లేకపోయిన ఒక్కొక్క విధమైన వ్యాధి సంభవించును ఏ' అను విటమిను లేకపోయిన కంటిజబ్బులు నరముల బలహీనత సంభవించును ఆ విటమిను గల యాహారమును తినినంతనే ఆవ్యాధి నివారణ యగును విటమును బి' నీటిలో కరుగును ఇది నరములను ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచును ఇది లోపించిన నంజువ్యాధి సంభవించును కొంతకాలమైన తరువాత కొన్ని యాహారవస్తువులలో నొక విధమైన పదార్థమున్న దనియు శీతాదమును పోగొట్టు శక్తి దీనికి గలదనియు ఇట్టి శక్తి యితర పదార్థములకు లేనట్లును పరిశోధకులు కనిపెట్టిరి ఇది 'సి' విటమిను విటమిను ఏ' లో విటమిను 'డి' ఉన్నట్లు తరువాత కనుగొనిరి ఎముకలు, నోటిలోని పండ్లు పెరుగుటకు అవసరమైన సున్నము భాస్వరము సరిగా పని చేయుట కీవిటమిను డి' అవసరము ఇది లేనిచో నొకవిధమైన ఎముకల జబ్బువచ్చును ఈ విటమినులను గురించి ఇంకను ఎక్కువ తెలిసికొన వలెననెడి యుత్సాహము పరిశోధకులకు కలుగగా వారు వివిధ వస్తువులతో పశువులను మేపుచు ఏయేవస్తువులో నేయే విటమిను లెంతెంత పాళ్ళున్నవో కనిపెట్టిరి ఎంతయో శ్రమపడగా చివరకు 1932 లో విటమిను 'ఎ' ని ముందు తెలిసికొన వచ్చునని తేలినది ఇప్పుడీ విటమిను ఎ' ని తయారు చేయుచున్నారు తరువాత విటమిను "డి" లోని రహస్యము కూడ తెలిసినది ఈవిధముగా నెన్నియో సంవత్సరములు కష్టపడి కృషి చేసిరి 1935 సంవత్సరము వచ్చునరికి పరిశోధకులు లెక్కలేనన్ని విటమినులను కనిపెట్టిరి. వీటిని జ్ఞాపకముంచుకొనుట కష్టమే ఇప్పటికి పదునాలుగు విటమినులు కనిపెట్టబడినవి అందు ఆరున్నొకటి మాత్రమే శరీర పోషణకు సంబంధించినవి అందు తిరిగి యైదు మాత్రమే ముఖ్యమైనవని అవి ఎ, బి, సి, డి ఇ ఈ విటమినులు సర్వమాహారములో నుండును ఆహార శాస్త్ర పరిశోధకులకు తెలియని విటమినులుకూడ మన శరీరములో నున్నవట ఇవి బహుశా చాలా తక్కువ మొత్తముగా నుండి అనేక ఆహార వస్తువులలో నుండ వచ్చునట కొన్ని విటమినుల ప్రయోజనమును తెలిసికొనిరిగాని, మిగిలినవాటి ప్రయోజనమింకను తెలియలేదు ఇవి యాహారమునకు పనికిరావు కాని ఆహారము చక్కగా జీర్ణమై శరీరమునకు మేలు కలుగునట్లు జేయు గలవు శరీరములోని వివిధ పనులన్నియు చక్కగా జరుగుటకు ఒక్కొక్కవిటమి నెంత నుండ వలయునో తెలిసికొన యత్నించిరి కాని లాభము లేక పోయెను

ఆహారము విషయములో మన మెంతయో గమనించ వలసియున్నది ఈ విటమినులు దేనికదే ప్రత్యేకముగా పనిచేయక అన్ని యు కలిసి పనిచేయును శరీరపోషణ విషయములో విటమిను లెంత సహాయ పడుచున్నదీ తెలియుట వలన చాలా లాభము కలిగినది కాని యింకను తెలిసికొన వలసినది యెంతయో గలదు మనము మేలును పొంద వలెనన్న ఆహారమును గురించి మన మింతగా తెలిసికొన్నందుకు, పరిశోధకులు చెప్పినట్లు చేయవలెను. ఆహారవస్తువులు చెడిపోకుండున జాగ్రత్త పడవలెను ప్రతి వస్తువులోనుపై పెచ్చు మొదలగు కొన్ని భాగములను పార

వేయు చుందురు అవి తినకూడనివి యని మన యభిప్రాయము అనికూడ మన కుప యోగపడునని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు ఎండిరొట్టె రుచిగా నుండును కాని యవి శరీరపోషణముకు పనికిరావు కావున వాటిలో కొన్ని విటమినులను కలిపి ఆహారముగా తయారు చేయుచున్నారు కొన్ని నూనెలలో విటమిను 'ఏ' కలపు చున్నారు టేబులు సాల్టు అను నొక లవణమును తయారు చేయు చున్నారు ఇందొక మందును కలుపు చున్నారు ఈ లవణము నుపయోగించుచో గొంతుక మీద నయ్యెడి కాయులు నయ మవును పాలలో విటమిను 'డి కలుపు చున్నారు గ్లూకోజ్ డి'ని రోగుల కుప యోగించుచున్నాము ఇది యెల్లరకు తెలిసిన విషయమే కదా ఈ విధముగానే వివిధ విట మినులను, ఇతర పదార్థములను కలిపి, మం దులు, సిరపులు (పానకములు) ఆహార వస్తు వులు తయారుచేయు చున్నారు వీటిని భుజిం చు వారికి తెలియ కున్నను వాటిని భుజించుట వల్ల ఆరోగ్యము కలుగుచున్నది శరీరము వృద్ధిని పొందు చున్నది

మనము భుజించు ప్రతి వస్తువు కొను ఏమే ఆహార పదార్థము లున్నవో పరిశోధకులు కనిపెట్టిరి మనము సామాన్యముగా తిను ఆకు కూరలు, పుల్లని కాయలు (నిమ్మ, దబ్బ, నారింజ మొదలగునవి) ధాన్యములు, మొద లైన వానిలో శరీరపోషణకు వలయు నాహార పదార్థములు కలవని కనిపెట్టిరి

ఆహారములో మాంసపు కృత్తులయొక్క ఆవ శ్యకతను గూర్చి ఎన్నియో సంవత్సరములు క్రిందటనే తెలిసికొనిరి కాని అందులో నెన్ని విధముల పదార్థములు గలవో కనిపెట్టుటకు చాలా కాలము పట్టినది మాంసపు కృత్తు లలో నెట్టిలోటున్నను పాలు, జున్ను, ధాన్య ములు మొదలగునవి కలిసిన యాహారమును తినుచోనవి యాలోటును తీర్చగలవు ఈ మాంసకృత్తులు తగునంతగా నాహారములో లేకున్నచో ననారోగ్యము కలుగును

రక్తక్షీణత అంటురోగము మొదలగునవి మాంసకృత్తులు తగునంతగా నుండుచో నివారణ అవగలవు అనేక వ్యాధులలో మాంసపు కృత్తుల నౌషధముగానే వాడు చున్నారు మెడలో నున్న థైరాయిడు గ్లాండు (మాంసపుగ్రంథి) సరిగా పనిచేయ నప్పుడును అనగా ననారోగ్యముగా నున్న పుడును గొంతుకమీద కాయ అయినప్పుడును 'ఐడిన్' సంబంధమైన లవణమును వాడు చున్నారు

మన నోటిపండ్లు చెడకుండ వాటిని కాపాడు టకై వాటిమీద ఫ్లోరిన్ అను పదార్థము కలదు పండ్లు చెడకుండుటకు ఫ్లోరిన్ నెటుల నుపయోగించవలయునో తెలిసికొన యత్నించు చున్నారు ఇందు పరిశోధకులు కృతార్థు లగుచో లోకమునకు కడుమేలు కలుగగలదు మన శరీరపోషణ కవసరమైన ఆహారపదార్థము లను తెలిసికొనుటకును అవి లోపించినపుడు వాటిని సప్లైచేయుటకును ఆహారశాస్త్ర పరి శోధకులు అనుపది సంవత్సరముల నుండి ఎంతయో శ్రమపడు చున్నారు ఆహారము లోనుండులోటు వల్లనే జబ్బు చేయును ఇట్టి పరిస్థితులిక ముందెన్నడును సంభవించరాదు ఇవ్విషయముల నెల్లరును తెలిసికొని యిప్పటి నుండియైన నాహారవిషయములో దగుశ్రద్ధ

జాగ్రత్త వహించుట మంచిది జీవన మాహారముమీద నాధారపడి యున్నది మంచి యాహారము వలన సుఖజీవనము చేయ వీలగును

ఇవ్విషయము లెల్లరకు తెలియునట్లు తగుసేర్పాట్లు చేయబడెనుకాని యింక నివ్విషయములు తెలియనివా రనేకులు కలరు జీవయాత్రలో నీదినము వఱకెటులనో ఈడ్చుకొని వచ్చినాము ఇప్పుడాహారము విషయమై ఎందుకు శ్రమ పడవలెనని వీరందురు మనము మంచియాహారమును భుజించనిచో వ్యాధిగ్రస్తులమగుదుము మంచియాహారమును తినుచో నారోగ్యముగాను సౌఖ్యముగాను ఉందుము ఆహారము విషయములో గేవలము గ్రుడ్డిగా నుండుట మంచిది కాదు లేక అన్నివిషయములను తెలిసికొని ఛాందసునివలె సంచరించుటయు మంచిదికాదు జాగ్రత్తగా నుండుటమంచిది

ప్రకృతి - ఆరోగ్య జీవనము

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ
ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ బెజవాడ

మూలసూత్రములు

ప్రకృతి ధర్మములను అనుసరించు ప్రతివారును ఆరోగ్యముగ జీవించి సౌఖ్యములను పొందుటకు అర్హులగు చున్నారు ఆరోగ్యముగ లేని వారెల్లరును ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసి గాని తెలియక గాని అతిక్రమించిన వారే యనుట నిర్వివాదాంశము ఆరోగ్యమనగా దేహము మనస్సుల అనుకూల సంబంధములతో దేహయంత్రమునకు క్రమ చలనము గలిగించి మానవ జీవిత వికాసమునకు సహాయ పడునట్టి స్థితి

ధర్మమును అనుసరించుట ప్రతివారికిని ముఖ్యవిధి చతుర్విధపురుషార్థములలో ఆధారభూతమైనది ధర్మము తక్కిన పురుషార్థములగు అర్థ కామమోక్షములు ధర్మబద్ధములుగా నుండును. అట్లున్నపుడే అవిరామించును సృష్టి అంతయును ధర్మ (నియమ)బద్ధమైనది, ఆనియమముల ప్రకారము జరిగినంత కాలము సృష్టియొక్క గమనము సక్రమముగ యుండును. ధర్మమునకు వ్యతిరేకము గలిగినపుడు విప్లవము తటస్థించును ఆవిప్లవము వలన అధర్మము నశించి శాంతి స్థాపింపబడును బాహ్య ప్రకృతిలోను మానవ ప్రకృతిలోను గల గమనమునకు ఇవి మూలసూత్రములు వీని మీదనే తక్కిన పరిస్థితులన్నియు ఆధారపడి యుండును బాహ్య ప్రకృతిలోని గమనము కాలము యొక్క మార్పు, గ్రహగతులు శీతోష్ణ పరిస్థితులవ్యత్యాసముల వలన అతివృష్టి అనావృష్టి అధికోష్ణము అల్పోష్ణము, తుపానులు, భూకంపములు, మున్నగునవి కలిగి హెచ్చు తగ్గులు సమరసపడు చున్నవి వివిధ జీవరాసులలో ఉత్పత్తి అక్రమ పరిస్థితులలో అధికముగ జరిగినపుడు కొను కొంటకే అవి నశింపుయగు మార్గములు కూడ యేర్పడి యున్నవి

మానవ సంఘములో అధర్మ సంతానము అధికమై అరి షడ్వర్గముల గమనము తీవ్రగతిని చెందియున్న పరిస్థితులలో కూడ శాంతిస్థాపనమునకు హింసాయుత యుద్ధములు

అహింసాయుత యుద్ధములు అవసరమగు చున్నవి

మానవ ప్రకృతిలో అస్వాభావిక జీవనము మితి మించి అనారోగ్య దశ సంప్రాప్తమైన పరిస్థితులలో కూడ సహజ జీవనము, ఆరోగ్యదశ యేర్పరచుటకు విప్లవము బయలు దేరు చున్నది దానినే స్వాస్థ్యసంకటము, తరుణ వ్యాధియని పిలుచు చున్నాము అట్టి వికల్గినపుడు ఆర్యులు వానిని అమ్మవార్లుగను శుభ సూచకములుగను భావించి దేహ ప్రకృతికి సహాయ పడుచు శాంతి సౌఖ్యము లను పొందుచున్నారు

ఆర్యులు అనగా ప్రకృతి పురుషుల తత్వము లను తెలిసికొన్న వారు అనార్యులనగా అట్టి తత్వమును తెలిసికొనని అజ్ఞానులు

అనార్యులు ప్రకృతి ధర్మములను తెలిసికొనక విప్లవము బయలు దేరినపుడు దాని అవసర మును గుర్తించక అణచి వేయు ప్రయత్నించి విఫలులై కష్టనష్టముల పొందుచున్నారు ఒకవేళ తాత్కాలికముగ విప్లవమును అణచి వేయ గలిగినను ఆయా క్షేత్రము లందలి విపవకారణమైన బీజములులో లోనపెంపొంది తీవ్రసంచలనమునకు సర్వనాశనమునకు కారణ ములగు చున్నవి మానవ దేహములో కల్గిన తరుణ వ్యాధులను అణచివేయుట వలన దీర్ఘ వ్యాధులును క్షయాదివ్యాధులును సంప్రాప్త ములగు చున్నవి అధర్మ అనారోగ్య పరిస్థితులు చక్కబడ వలెనన్న విప్లవము వచ్చుట అవ సరము అది ప్రకృతిధర్మము

ఆర్యుల సుజ్ఞాన పథము

సత్స్వాత్మకుడును సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళ స్వరూపుడును అగు భగవంతుని యనంత శక్తియే ప్రకృతి' యనబడును నిఖిలలోక ముల సృష్టిస్థితి సంహారములీశక్తి కార్యము లు ప్రకృతి కృతమంతయు భగవదదృష్టమే యగుట వలన సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయః పదము ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దానిగమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతి జీవునకు ప్రధాన కర్తవ్యమును పరమకళ్యాణమనని ప్రకృతి జీవనసిద్ధాంతము

ఈ కలికాలమందు ఈ సిద్ధాంతమును నమ్మిన వారగు ఆర్యుల సంఖ్యచాల తక్కువగనున్నది నమ్మని అనార్యులసంఖ్య అధికముగ నున్నది

ఆర్యుల ప్రకృతి

శ్లో॥ ఆహార నిద్రా భయమైథునంచ
సామాన్యమేతత్ పశుభిః నరాణాం
జ్ఞానోహి తేషా మధికోవిశేషో
జ్ఞానేనహీన పశుభిస్సమానః

ఆహార, నిద్రా, భయ, మైథునముల చేతనే తృప్తపడి అవియే పరమావధి యనుకొని జ్ఞానమును పొందనివారు పశువులతో సమానులు వారే అనార్యులు

ఆర్యులు జ్ఞానప్రధానులు వారికికూడ ఆహార నిద్రాభయ మైథునములు దేహమున్నంత వరకును యుండును కాని అవి వారిని అధిక ముగ పీడించక వారి స్వాధీనములో యుండును కాని ఆర్యులైనవారు వాని స్వాధీనములో యుండి బాధపడక నిగ్రహము కల్గియుందురు వీరిలో దైవత్వము ప్రధానముగ యుండును

జ్ఞానసముపార్జన లేకపోగా పశువుల ఆహార, నిద్రాభయ మైథునములలో అనుసరించు సామాన్య నియమములనుకూడా అనుసరించక అనేక దురభ్యాసములు స్వవినాశకర మార్గ

ములు అనుసరించుచు పశువులకంటె హీను
లగు అనార్యులు నేడు మనలో నూటికి తొంబది
మంది యున్నారు

వీరు అరిషడ్వర్గముల బాధలకు గురియగుచు
అనారోగ్యము, దీనత్వము, తమోగుణముగల్గి
యుందురు వీరిలో దైవత్వము తగియుండును

మానవ ప్రకృతి త్రిగుణాత్మకమైనది, సత్వరజ,
స్తమోగుణములను ఈ మూడింటి కతీతుడే
నిర్గుణ పరబ్రహ్మము ఆయనలో ఐక్యమగు
టయే ప్రతిజీవునికి పరమావధి

దేహధారియైన జీవుని సత్వ రజస్తమోగుణ
ములు బంధించి యున్నవి బంధవిముక్తియే
మోక్షము

సత్వగుణము నిరపాయకరమై జ్ఞానమును
సుఖమును కలిగించును

రజోగుణము విషయరాగములనుకల్గించి జీవుని
కర్మబద్ధునిచేసి అత్యాశ అశాంతుల వశము
చేయును

తమోగుణము మోహమును మాంద్యమును
నిద్రను కల్గించి ప్రమాదముల పాలుచేయును
ప్రతి మానవునిలోను సత్వ రజస్తమో గుణ
ములు మూడును కలిసియే యుండును కాని
ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క గుణము ప్రధాన
ముగను, ఎక్కువగను, తక్కినవి తక్కువగను,
అప్రధానముగను యుండును

ఏగుణములు ఎవరిలో ప్రధానముగ నుండునో
వారు ఆ గుణస్థులుగా ఎంచబడు చున్నారు
వారిలో తక్కిన గుణముల ప్రభావము తక్కు
వగగాని అప్రధానముగ గాని యుండును

దానిన్ని బట్టి వారు సాత్వికు, రాజస, తామసు
లుగా విభజింపబడినారు.

వారిగుణములు ఈ క్రింది శ్లోకములలో వర్ణిం
పబడినవి

1 సత్యం జ్ఞానం తపోమానం ధృతిర్ధర్మం తితీక్షచ
ఉత్సాహం నిశ్చలం ధైర్యం సాత్వికం గుణలక్షణం॥
2. గర్వం క్రోధమహంకారః సతీసంగం ప్రలాపనం
అప్రియం దంభమాత్సర్యం రాజసంగుణలక్షణం॥
3 అజ్ఞానం మోహనిద్రాచ చాపల్యం బుద్ధిహీనతా।
పాషండం పరపీడత్వం తామసం గుణ లక్షణం॥

పరమావధిని చేరుటకు రాజస తామసగుణ
ములు గలవారికి అసాధ్యము సత్వగుణము
గలవారికి సుసాధ్యము

పరమ పథిని చేర ప్రయత్నించు వారెల్లరును
సత్వగుణ ప్రధానులు కావలెను

అట్టి సత్వసిద్ధి కలుగుటకు సాధన చతుష్టయ
సంపత్తి కావలెను

సాధన చతుష్టయము

1 నిత్యానిత్య వస్తువివేకము
2 ఇహాముత్రార్థ ఫలభోగ విరాగము
3 శమాది షట్కసంపత్తి
4 ముముక్షత్వము

ఈ విషయము లన్నియు భగవద్గీతలోను ఇతర
మత గ్రంథములలోను చెప్పబడియే యున్నవి
ఈ సాధనలతో కూడినదే ఆరోగ్య జీవనము
ఆరోగ్య జీవనమే ఆదర్శ ఆధ్యాత్మిక జీవనము
అది సాధన దశలో ప్రకృతి ధర్మబద్ధమైనది
పరమావధిని పొందిన తరువాత ప్రకృతి కతీత
మైనది కాని ఎప్పుడును ప్రకృతికి వ్యతిరేక
మైనది మాత్రముకాదు

ప్రకృతికి పూర్తిగవ్యతిరేకమైన సాధన చేయు
వారు తామసులు కొంత వ్యతిరేకముగ
సాధన చేయువారు రాజసులు వీరిద్దరును
అనార్యులే

ప్రకృతికి అనుకూలమైన సాధన చేయువారు సాత్వికులు వీరే ఆర్యులు

నేటి అనార్యుల అప్రాకృత సాధనలు

జ్ఞానమార్గవిషయ మటుంచి సామాన్య పశు ధర్మములను అనుసరించుటలో కూడ వీరు ఎట్టి వికృతి సాధనలు చేయుచున్నారో ఒకింత పరిశీలింతము

ఆహారనియమ విషయములో ఈ మానవుడు అనేక విధములుగ పతనముచెంది యున్నాడు ఫలాహారిగ నుండవలసిన వాడు సర్వభక్షక జంతువు కంటెను హీనముగ తయారైనాడు ఇతని కడుపులో ఏదోయొక సందర్భములో పడని పదార్థము ప్రపంచములో లేదనియే చెప్పవచ్చును నిర్జీవమైన శాకహారములు మాంసాహారములు లోహ లవణములు కాఫీ టీ విషములు పాషాణములు మత్తుకలిగించు గంజాయి నల్లమందు పొగ ఒకటేమిటి? వీనిని సేవించువారిని రాబోవు జన్మలో ఏకళేబరము లో వేయాలో ఆ బ్రహ్మదేవునకే ఎరుక వీరి తిండికి ఆకలి కాలములతో నిమిత్తము లేదు వీరి దేహములు దేవాలయములు కావు స్మశానవాటికలుగ తయారైనవి

నిద్రా నియమములో కూడ వీరు ధర్మము ననుసరించుట లేదు పగటిపూట నిద్రపోవుదురు రాత్రిపూట మేలుకొందురు ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము వీరు నిద్రించుటకు పరికరముల సహాయము కావలెను ధరణి విశాల తల్పము ఉపధానము బాహువు అన్నట్లు నిజముగ ఆరోగ్యము గలవారికి ఎక్కడ పరున్నను నిద్ర సుఖముగ పట్టును కలలురావు నిద్రానంతరము శీఘ్రగనే ఎక్కడలేని బలము తేజస్సు కలుగును, తక్కువ నిద్రయే సరిపోవును ఈ లక్షణము లన్నియు వీరిలో శూన్యము వీరికి మంచము పరుపు ఇంకా ఏవేవో లేనిది నిద్ర పట్టదు భక్తి, ఉత్సాహము, ఏకాగ్రతయున్న ఆరోగ్య వంతులవలె నిద్రను నిగ్రహించాలంటే వీరికి సాధ్యము కాదు టీ కావలెను

భయము జ్ఞానులకు మృత్యువు అంటే ఏమీ భయము లేదు ఒక చొక్కా మార్చి మరియొక చొక్కా తొడిగికొన్నట్లే వారు తెలిసికొందురు అనార్యులకు మృత్యువంటే తగని భయము పెద్దగా వేదనలు, దుఃఖములు విచారములు, మున్నగునవివీరిని ఆవేశించును

వీరికి ఇతర భూతములను చూస్తేనే భయము 'తనయందు అఖిల భూతములందు నొక భంగి సమహితత్వంబున జరగువాడు" ఇట్టి భావము గుణము లున్న వానికి ఇంకొకరిని చూస్తే భయపడ వలసిన అవసరము, ఏముంటుంది? పాములు తేళ్ళు అతనికి ఆటవస్తువులు, బొమ్మలువలె నుండును సింహములు, పెద్దపులులు చుట్టములవలె నుండును పూర్వము ఋషాశ్రమములలో ఇట్టి సాహచర్యమే ఒకజీవితో మరియొక జీవి కల్గియుండెడివని పురాణములలో మనము చదువుచునే యున్నాము నేటికిని కొన్నిచోట్ల చూడగలుగు చున్నాము

అనార్యులకు యెదుటి వారినిచూస్తే అసూయ భయము ఊరికెనే ఎవడోతన్ను కొడతాడని తిడతాడనీ అనుమానము చీకటిని చూస్తే భయము రాత్రిపూట ఒంటేలుకు వెళ్ళాలంటే పెళ్ళామునుగాని, మరెవరైనా గాని తోడులేనిదే వెళ్ళలేని పెద్దమనుష్యులు కూడ ఉన్నారు వీరిలో మళ్ళీ వీరుపగలంతా పెద్దపెద్ద ఉద్యోగాలు చేసేవారే వీరు ఇట్లా తయారు కావడానికి

కూడ పుట్టుకనుంచీ వస్తున్న శిక్షణకూడా చాలాసహాయ పడుతుంది తల్లి చిన్నప్పుడు ఉయ్యాలలో పడుకోబెట్టి జోలపాట పాడు తుంది, ఏమని? "బూచి వాడారార బుట్టల్లో కోని! బుట్టలో మా అబ్బాయిని వేసకొని పోరా" అని! బూచాడు బూచాడు అని భయ పెట్టి పిల్లలను నిద్రపుచ్చుతారు ఆ భయమే క్రమముగా వారిలో బాగా జీర్ణించి పెద్దయిన తరువాత కూడా అదే తత్వం కలవారై పోతారు బళ్లో చదువుకొనే రోజులలో కూడా ధైర్యం సాహసం, నిర్భయత్వం వీటిని నేర్పవు పంతులు మనస్తత్వం తెలియ కుండా తిట్టటం, కొట్టటం, నిర్బంధంగా చది వించడం ఇవన్నీకూడా అన్యాయ భయము లకు సహాయపడతవి

భయానికి మరొక కారణంకూడా ఉంది అది అత్యాశలేక పేరాశ తనకు అవసరమైన దానికంటె ఎక్కువగా కావలె ననుకోవడం ఎదుటి వారికి దక్కకుండా చెయ్యాలను కోవడం తనకు దక్కిన దంతాతనకూ తన సంతానానికీ శాశ్వత బ్రహ్మకల్ప పర్యంతం నిలువాలను కోవడం దానిని కాపాడు కొన డంలో అష్టకష్టాలు భయాలు పడడం ఏశ్రమ జేసైనా వచ్చిరాకు కొంత సహాయము చెయ్య మంటే భయము అసూయ పడడం వీలైతే అతనిని తన్ని అణదిపెట్టియుంచడం ఇవన్నీ నన్నిహిత సంబంధము కల్గిన ధనికవాదలక్ష ణాలు ఇవి నేటిసామ్రాజ్యవాద పరిణామము లో ఇమిడియున్నవే ఇట్లాంటి మహానుభావుల కూటమితో నేటి సామ్రాజ్య వాదభద్రతా సంఘము

ఇవన్నీ భయకారణాలు కానా? కాదా?

అంతాతనకే కావలె ననుకోటం అత్యాశ దీనివలన మానవుడు అనేక శ్రమలపడిచివరకు భయములపాలు కావలసవచ్చును

అంతాతనకే శాశ్వతంగా దక్కాలనుకోవటం అజ్ఞానం లక్ష్మి చంచలమైనది కదా? ఒక్క చోటనే అందులో అధర్మం ఉన్నచోట శాశ్వ తంగా ఉండటానికి యేమైన అవకాశముండున్నదా? హెచ్చు తగ్గులను సమము చేయుటయే ప్రకృతియొక్క స్వభావము కదా? పెరుగుట విరుగుట కొరకే ధరహెచ్చుట తగ్గు కొరకే" అన్న సామాన్య నీతికూడ తెలియనివారే అనార్యులు

ఈ భయం పోవలెనంటే ఆశ అజ్ఞానము పోవలెను

తమస్సు ఆవరించిన సమయంలో కూడ మాన వునికి విషాదము భయము కలుగును అవి అనార్య లక్షణములు

యుద్ధభూమిలో అర్జునునకు ఇట్టి విషాదమే తటస్థించినది అపుడు కృష్ణపరమాత్మ ఈ విధ ముగవలికి పిమ్మట జ్ఞానోపదేశము చేసినాడు

శ్లో॥ కుతస్త్వా కశ్మలమిదం విషమే సముపస్థితమ్
అనార్యజుష్ట మస్వర్గ్య మకీర్తికర మర్జున

గీ॥ అక్కట యనార్యులకు సేవ్యమైనయట్టి
యమల స్వర్గంబునకు దూరమైనయట్టి
పరువు జెఱచెడునట్టి ఈపాడు మమత
యెట్టులర్జున యబ్బెనీకిట్టివేళ?

శ్లో॥ క్లైబ్యం మాస్మగమః పార్థ నైతత్త్వయ్యుపపద్యతే
క్షుద్రంహృదయ దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప!

గీ॥ విన్నదనమును పిరికిని విరమయేడ
అజ్ఞులకుగాని యుక్తమైయుండదు దగదు
హృదయదౌర్బల్యమిది నీచమెంచి చూడ
వదలి దీనిని ఫల్గునా వడిగ లెమ్ము

ఎట్టికార్యమున జయమంద వలసియున్నను ఎరికి తనమును వదలి ధైర్యమును పొందవలయునని

గ్రాహ్యము తమస్సు విడిపోయి జ్ఞానభానోదయమై ప్రతివారును సత్వగుణ ప్రధానులు కావలెను

ఉ॥ ఆపదలందు ధైర్యగుణ మంచిత సంపదలందు దాల్మియున్
భూప సభాంతరాళమున వాక్పటుతాసమర్థత్వమాజి
బాహా పటు శక్తియున్ యశమునందన రక్తియు విద్య
యందు వాంఛాభివృద్ధియు ప్రకృతి సిద్ధగుణంబులు
సర్జనాళికిన్ (భర్తృహరి) సజ్జనులే ఆర్యులు

అనార్యులకు విప్లవము, మార్పు అంటే భయము పంచభూతములంటే భయము ఎండంటే భయం వానంటే భయం గాలి అంటే భయం ఈ మూడు భూతాలకు చిక్కకుండా దాక్కోవాలని దొంగలాగా భద్రమైన పెద్ద పెద్ద ఇళ్లు కట్టించుకొని అందులో దూరుతాడు ఈ మాయనరుడు తాడును చూచి పాము అనుకుంటాడు తన నీడ తానే చూచి ఉలిక్కిపడతాడు దయ్యాలకు తన మనస్సులోనే రూపాలనిస్తూ యుంటాడు తృష్ణచేత ఎండమావులలో నీరున్నదని భ్రమ పడతాడు ఎంతఉన్నా దరిద్రమే తృప్తి అనేది లేదు ఇంకా శాంతిసౌఖ్యాలు ఎక్కడ నించి వస్తాయి? ఈ తమోగుణ లక్షణాలన్నీ పోతేనే గాని మానవుడు పరమావధిని పొందలేడు

మన మందరము ఆర్యులముగా మారవలెను మన సమాజములోనికి పతితుల నందరిని చేర్చి ఉద్ధరించవలెను ఇది యే మన ఆదర్శము

మైథునము — ఆయురారోగ్య, సత్సంతాన ప్రాప్తికి మైథునము దేహధారికి అవసరము ఇది ప్రకృతినియమము కేవలము బ్రహ్మము నందే చరించుమనస్సు గల్గి ప్రత్యేకముగ ధర్మసంస్థాపనకు అవతరించిన మహర్షులు దీనిని అక్కర లేదని నిగ్రహించ వచ్చును కాని సామాన్యులకు దీని నుండి తప్పించు కొనుటకు వీలులేదు కాని, మైథునము యొక్క గమనములలో భేదమున్నది అది సాత్విక రాజస తామసులకు వారి వారి గుణములను బట్టి యుండును

సాత్వికుని యొక్క మైథునము ఆయురారోగ్య సత్సంతాన ప్రాప్తికి సహాయపడును వారికి సంతాన నిరోధక పరికరములు మత్తు కలిగించు కల్పిత సుగంధ ద్రవ్యములు మున్నగునవి అవసరము లేదు అవి రాజస తామసులకు అవసరమై స్వవినాశనమునకు సహాయ పడును

ఈ సామాన్య ధర్మము లనుసరించుటలోనే పశువుల కంటెను వెనుకపడి యున్న నేటి అనార్యమానవుడు పురుషార్థ సాధన ఏమి చేయ గలడు? ముందుగా అతడు అప్రాకృత మార్గముల నుండి ప్రకృతి వైపునకు మరల వలెను ఆ విధముగా సంస్కరింప బడుటకు ఆర్యులు పూను కొనవలెను ఇట్టి కార్యములకు ధర్మ సంస్థలు కావలెను అట్టి సంస్థలకు అధ్యక్షులు సత్వగుణ ప్రధానులైన ఆర్యులే యుండ వలెను రాజస, తామసగుణ ప్రధానులైన అనార్యులు ఇట్టి ధర్మ సంస్థలలో ప్రవేశించి నాయకత్వము వహించి ఆర్యులను హింసించు చుండుట మొదటి నుండియు జరుగుచునే యున్నది వాని పరిణామమే సామ్రాజ్యవాదము అట్టి సామ్రాజ్యవాదమే మన నెత్తిన నేడు ఎక్కి పెత్తనము చేయుచున్నది

కాంగ్రెసు ధర్మ సంస్థ దాని నాయకుడు ప్రకృతి ధర్మములను గమనించి ఆర్యుడైన మహాత్మాగాంధీజీ ఆయన నాయకత్వమున అది లోకకళ్యాణమును సాగించగల్గుచున్నది ఉత్తిష్ఠత జాగ్రత! ప్రాప్యవరాన్ని బోధత!

నేటి వైద్య ప్రపంచంలోని మతిభ్రమలు

డాక్టరు మొదలి వెంకటేశ్వరశర్మ యల్ ఐ యమ్

సామాన్యంగా అందరు సహజంగా అనుకొనే దేమంటే జనులు నాగరికత జెందే కొద్దీ తెలివి తేటలు హెచ్చుతున్నాయని నాగరికత విజ్ఞానం అభివృద్ధిఅయ్యే కొద్దీ మానవునికి సౌకర్యముల అవసరము హెచ్చుగ సంక్రమించుతున్నవన్న మాటలు. వెనుక కాలినడక నసకృతుగ బండ్లపైని ప్రయాణాలు చేస్తే నేడు మోటార్లు ఇనుపదార్లపై నడచు రైళ్ళపై చాలా యెక్కువ వేగంతో ప్రయాణం చేయుచున్నాము. పూర్వము నీటిపై పడవలమీద ప్రయాణాలు జేసే నేడు ఎక్కువ వేగంగా పోగల మరస్టీము ఇంజన్లతో నిర్మింపబడిన గొప్ప నావలలో సముద్రములమీద రహదారి ప్రయాణాలు జేస్తున్నారు. వెనుక సాధ్యంకాని వాయుసంచారం నేడు విమానముల ద్వారా భౌతికంగా సామాన్యమానవులకు సాధ్యమయింది. మనుపు డబ్బు లేకుండా యెవరికివారే ఒండారుల సహాయంతో లభించే గుడ్డలు ముతకగా బరువుగావుంటే నేడు చాలా షోకుగా తేలుగావుండేవే లభించాయి చాలా అందంగా చిత్రవర్ణంబులలో గూడా సంభవించాయి. పూర్వము నిర్మలమైన వేళకు మాత్రం గడియారంలాంటి ఆకలి ఉంటే ఇపుడు అనుక్షణం తింటూ తినలేకున్ననూ ఇంకనూ అరుచ్యమైనది ఈ రుచ్యమైనది తినలేకుంటిమే యని గిజగిజలాడుటకు కావలసినన్ని నైతిక విరుద్ధమైన రుచులు పెంపొందాయి. వెనుక ఒకరు అరా చదువుకుంటే ఇపుడు బహుళజన విద్యాభ్యాసం సాధింపబడుతుంది. నిజమైన విద్యకొరతగా,

ఇట్లా చూచేకొద్దీ వెనుకటికీ యిప్పటికీ హస్తమ శతాంశం వరలు కావచ్చును వీనినే నాగరికతాభివృద్ధి ఫలితములని సామాన్యంగా భావించేది మనమంతా కదా! ఇట్లాంటి నాగరికతాభివృద్ధియందు ముందంజ వేసిన పాశ్చాత్యులలో ఎవ్వారైన పాల్ బ్రింటన్ దొరగారు మతి స్థిమితము లేక నిర్మలశాంతికై హిందూ దేశమున దిమ్మ తిరుగుచుండిన కాలంలో తనస్వాధీనము మించి విధివశాత్తు శ్రీరమణాశ్రమమునకు మొదటిసారి వెళ్ళినపుడు అచట ప్రథమ సంభాషణలో శ్రీ రమణుల వారిని "వారి (అనగా పాశ్చాత్య నాగరికతాయుత ప్రయోజనంబుల) యభ్యున్నతిని సుద్దేశించి హిందూ దేశము పాశ్చాత్య అభివృద్ధి ప్రదమైన విశేషంబులలో వెనుకబడి యుండుట కొరతగాదా" యని ప్రశ్నించిరి. ఆరోజులలో శ్రీ రమణులు భౌతిక పెదవులతో శబ్దోచ్చారణయుత సంభాషణ చేయకుండిరి. భావపూరిత వీక్షణముచే చెంతనున్న శ్రీరామయోగిగారి యందు ప్రత్యుత్తరము ప్రవేశించినది. వారును 12 సం॥లు దీర్ఘమౌనవ్రతమతప్పటికిని కనువిడనాడ లేదు. వ్రతమూలముగ ముచ్చటైన నాల్గుమాటల ప్రత్యుత్తరమివ్వబడినది "తృప్తియుండుటచే హైందవులు వున్న స్థితిలోనే పాశ్చాత్యుల కంటె ఆనందముగనున్నారు" అని సూత్రప్రాయమైన బ్రహ్మసూత్ర తుల్యమైన అడిగిందే తొందరగా స్ఫురదుమంద హాసంతో సమాధానం స్వల్పవిషయంబునకు వలె విసరివేయ బడింది. అంటే దాన్నే ఇంకా స్త విపులంగా, చెప్పవలసి

వస్తే, నాగరికతవల్ల పాశ్చాత్యులకు అంతకంతకు అసంతృప్తి యనునది, మితిమించిపోవుచున్నదని భావము తత్ఫలితం? ఎన్ని లభించినను కొరవే ఎంతవున్నను కొదవే, వాటన్నింటికి మూలమైన ద్రవ్యమునకును మరీ కరువు యిట్లు వెనువెంట, వచ్చు ఆశామాలకు మన సంక్షోభమే చివరయినది ప్రపంచ చిక్కులన్నింటికి, మహాకారణమైంది కాబట్టి, మహాత్మాగాంధీజీ కూడ, పైనూత్రాన్ని, కార్యాచరణలో, నేర్పరిచి మనం వెనుకకు పోవాలి దాని వల్లనే సుఖం ఉంటుంది నిర్మాణ కార్యక్రమం అమలులో పెట్టండయ్యా అని అనుదినం నేడు గర్జించుచున్నాడు

ఇతరవిషయము లటుంచి అట్టి నాగరికత, వైద్య ప్రపంచంలో యెలా పరిణమించిందో, అనే మన ప్రస్తుత విషయాన్ని ఆలోచిద్దాం వైద్య ప్రపంచంలో కూడ, రోగనివారణలో కూడా, ఆరోగ్య రక్షణలో కూడా, ఆ నాగరికతాభివృద్ధి మిగత అన్నింటిలోవలె వుండక కొరతయెందుకు పడుతుం? పై పెచ్చు యితర విషయములలో యెట్లున్ననూ వైద్య ప్రపంచలోనూ ఆరోగ్య ప్రపంచంలోనూ మాత్రం, మనపై ఆ నాగరికత చాలా దారుణంగా దెబ్బ తీసింది

ప్రథమంలో క్లుప్తంగా ఆరోగ్యరీత్యా, అభినవ నాగరికత యెట్లు సార్థక పడిందో చూదాం! నిర్మలవాతంబును పూరించుకొని, సూర్యుని నుండి కాంత శక్తిని, ఆర్జించి, మన శరీర తేజస్సును, బలపరచి, శరీరమందలి మాలిన్యములను మిక్కిలి వెడలించి, నిర్మలముగ నుండుటకు మన చర్మేంద్రియము తోడ్పడగలదు, దానికి సబ్బులు, పౌడర్లు స్నోలు పొరలు పొరలుగ దుస్తులతో, బంధించి నిర్వీర్యంబుగ చేయ బడుచున్నది దానిచే ఇతర మలవిమోచ నావయవములగు శ్వాసాశయ మూత్రాశయాదులకు వత్తిడిగలిగి హృద్రోగం క్షయాది రోగాంకురంబులకు తోడ్పడుచున్నది మితిలేని కాఫీ హోటళ్ళచే జీర్ణాంగములుచెడి పైత్యము వద్ధియై నాడులుసీరసమై మలబద్ధకముమూమూలై అనేక రోగము లకు మూలమగుచున్నది పొగాకు తన్నిర్మిత సిగిరెట్టు బీడీ మొదలగు కాష్టములచే అగ్ని హోత్రశ్చ కాష్టాశ్చ మనుష్యాణాంముఖే ముఖే" (నవరణ రామాయణం) యను రీతిని పరిణమించి, నోరు గొంతు గాలి గొట్టములను, సెగగ ఆర్చివేసి, తద్విషజీర్ణతచే, అవయవనాడీ శిథిలత్వము చేకూరి అనేక రోగాంకురము సంభవించినన్ని చిక్కు సినిమా టాకీ ఫిలుములద్వారా, మోహాంధులై జంతువులకంటె అన్యాయమగు మృగ తృష్ణల పెంపొందజేయు చున్నది యెంత డబ్బు సంపాయించ గలిగిననూ వారు అభిలషించే వాటన్నింటికి లేమి సంభవించినది ఒకటి రెండు మైళ్లైననూ సుఖంగా నడువలేని వారు మెండగు చున్నారు ఒక బజారో పేటపోవలసి వస్తే రిక్షాబండి గానీ, వేరెబండిగాని కావలసిందే

ఆరోగ్య ప్రసాదానికి నియమింబడిన నిజమైన ఆరోగ్య ప్రదమగు కృత్యములను ఆలోచించుటకైననూ, తీరికలేనంత మనలను, పుట్టినదే తొందరగా, నిర్వీర్యులను గను, శాశ్వత, రోగబీజయుక్తులుగనూచేయుటీకాలు మొదలగు రోగసారంబులతో, మానవశరీర

ముల నింపుచున్నది పటుత్వమైన దంపుడు బియ్యమునకుబదులు పైత్యరోగకరమైన, మరబియ్యము ను తవుడుతీసి గంజివార్చి సారమంతావూడ్చి, తర్వాత మనం తిటున్నాం! అలాంటి మల్లెపూలవలె తెల్లని భోజనం, నాగరికతాఫలితం కృత్రిమవంట పాకశాస్త్ర నాగరికతాభివృద్ధిచే, నిర్వీర్యముగ చేయబడిన కూరగాయలుభక్షణ ఆరోగ్య ప్రదమైన ఆకుకూరలయందభిరుచితగ్గుట, నైసర్గికమాధుర్యముగు, ఫలరసములకుబదులు, మాయాకల్పితముగు, ఎస్సెన్సులతోడిపానీయములు, ఇంకా కోటెను మనకు నవనాగరికతచే, సమకూడినది ఇల్లాగమునించేకొద్దీ, అంతూ పొంతూ వుండదు కాబట్టి, మనమిపుడు ముఖ్యమైన, వైద్యప్రపంచకములోకి ప్రవేశిద్దాము

ఒకటిరెండుపూటల పూర్ణఉపవాసముతోనో, అవసరమైతే శాస్త్ర ఫలరసంతో ఒక ఉపవాసంతోనో, వృగత్నృష్ణలను కట్టిపెడితే సరిపోయే తలనొప్పికో, జ్వరమునకో, ఖామైన నాలుగుడోసులు, రెండురోజులిస్తేసే, డాక్టరు మర్యాదయున, విధ్వంసక గుణంగల ఆస్పిరిన్ కేఫిన్ ప్రయోగించి, సద్యః శీఘ్రఫలితం చూపిట, రోగికి త్వరలోమరికొంచం తీవ్రరోగం తయారుచేయుగల్గితేనే, సమర్థుడైన డాక్టరు ఘంటలో బొబ్బలేక్కంటే, వచ్చినరోగులకు రోగమునిజంగాపోతే మరలవాడు డాక్టరు వద్దకు త్వరగా ప్రారంభకపోతేమావంటిడాక్టర్లకువూపిరాడకుండా, వనెక్కడుంటుంది కారవంమాత్రం ఎక్కడనుంచి వస్తుందీనాగరికతాది నాల్లోకిపైగా, సూదితో వైజ్ఞం వేస్తే, డాక్టరు ఘంకా ఎంతో మేధావి వడే, వడే వేస్తే, యీకాఘంకానిపుణుడు గోరంతను కొండంత చేసేకొద్దీ, సూదితో పోయేదానికి, గొడ్డలి బల్లెములు ప్రయోగించే కొద్ది డాక్టరుకు వచ్చినకేసు, మరలిపోకుండా, తీవ్రాతి తీవ్ర పరిస్థితి,రోగం దాల్చే కొద్దీ! డాక్టరుకువూపిరాడకుండా, తననైపుణ్య ప్రదర్శనం చేయుడంలో తను కష్టపడుటే గాక, రోగి, రోగిసంబంధులు నిద్రాహారాలు కూడా మరచి విడచి కష్టపడునట్లు, స్వల్ప రోగములను కూడా, పెద్ద రోగములుగ నడుంచేకోద్దీ డాక్టరు మేధా వైద్యస్వారస్యం, యెక్కు వనిపించుకుంటుంది ఆధునిక నాగరికతలో

అట్లుగానీ మావంటి వారివద్దకు, రోగులు, దారితప్పైనా రాకపోరు అంత మాత్రంతో, మాకడగండ్లుతీరిపోవు అడుగడుగున మేమెదుర్కొనవలసిన చిత్రములు, చాలా వుంటాయి. అరే యీయన అందరికి అన్నింటికీ, తెల్లని, తియ్య మాత్రలనే యిచ్చేది ఇదేం మందేం అనేది, ఒక ఆశ్చర్యం జ్వరంతో వళ్ళుదిరిపోతూంటె! మట్టిపట్టీ, ఏమిటబ్బా, అనేది మరొకటి ఆయునను, ఎన్ని ఇంజక్షను లిస్తావనడిగితే ఇస్తానూ, లేదని చెప్పడేమబ్బా అవి ఇంకొక వ్యక్తి లెక్కలు విపరీతంగా వుంటే, హరాయించే నాలుగు డోసుల, ద్రావకం యివ్వకుండా, కొంచెంసేపు, ఆగిమందిస్తా నంటాడే, ఏమిటబ్బా, యీ వైద్యం పైగా, బిడ్డవాంతుల మీద కోపించి పోతే, పాలు వద్దనటం, కాఫీ వద్దనటం, భలే డాక్టరు, అనుకొనే, తెలువులోకతరహా, అరే! పొద్దున వుడో, పెసర గింజంత మాత్రయిచ్చి, రెండు రోజులు మందు తొందరలేదంటూ డీరోగం ఎట్లా ఎప్పటికీ పోతుందని మధనపడే మేధావులున్నారు లేదికి యివ్వమంటే, యివ్వడు

మొండిగాతగులుకొంటే ఎనిమ్మా అంటాడు చిటుక్కుమంటే, ఎనీమాఅంటాడు, ఇదెక్కడ ఎనిమా డాక్టరయ్యా అనే వ్యక్తులు, బలహీనంగా అన్న వైరస్యం కడుపులో కుట్టుకు మందడిగితే ఖేదులు జ్వరం కొత్తదొకటి వచ్చిందేమిఖర్మమా అని విచార నిమగ్నులగు వ్యక్తులు, మందిచ్చేదే తొందర, జబ్బువచ్చేదే తొందర యివి నేటి నాగరికుల నాగరికత ఫలితంగా సవ్యమైన వైద్యులకు దాపురించాయి అపసవ్య వైద్య పోకడలవల్లన

అంతేకాకుండా సరియైన వైద్యులెవరో గుర్తించ లేకపోయినా వారికి నాగరికత చే, తెలుసునని గర్వంకూడా, థర్మామీటరు పెడితేనే వాడికిజ్వరం తెలియవలె చెయ్యపట్టుకుంటేనే, వాడికితత్వం తెలియవలె, స్టెతస్కోపు (చెవులకుతగిలించేది) ప్రయోగించితేనే, దగ్గున్నది, గుండె బలహీనంగాయున్నదని' గమనించుకోవాలి మూత్రంపరీక్ష చేయకుంటే అసలుడాక్టరుకు రోగంఅంతుపట్టదు ఎక్సురే ఫొటోతీయమంటేనే అపరేషన్‌లో మాత్రమే, సరియైన వైద్యంఅని సలహాచేస్తేనే లోతైనవైద్యుడు, ఇవేకాదు, యింకాయెన్నో యున్నాయి నవనాగరికతాభివృద్ధులచే, వైద్య ప్రపంచములో మనకులభించిన మతిభ్రమలు ఈ మతిభ్రమలు తలకొద్దీ, వానివల్లజనులు, డబ్బు వెచ్చించి, ఆర్జించుకొని, వడేయుక్కట్లు కనులారా చూచేకొద్దీ గుండెనీరైపోతున్నది కానియీనాగరికతా వైద్యాభ్యున్నతి, ప్రవాహంనరికట్టుటకు సామాన్యసాధ్యమైన, కార్యముగాకున్నది యీభ్రమలచే చక్కనిఅపసవ్యముగానీ,పద్ధతులపై, వ్యాధినవగాహనచేసుకొని అతి త్వరలో స్వస్థతకి తేగలవైద్య లెదురుగ వున్న సమయము లందునూ మన సోదరులనేకమంది, యీ నాగరిక వైద్య ప్రవాహముననే పడి తప్పించుకొన లేకున్నారు తత్ఫలితంగా స్వల్ప రోగములు కొంచెం పెద్దవిగను తీవ్రరోగములు తీవ్రతర మైనవిగనూ, కష్టసాధ్యమైనవి అసాధ్యముగనూ మారుచున్నవి మూత్రపరీక్ష ఎక్సురే ఫోటో యిత్యాదులవలన రోగమెంత మాత్రము నయముగాదని ఘంటాపథముగా చెప్పవచ్చు అవి తప్పక ఉపకరించు సందర్భములు బహుకొద్ది ఎట్టి సందర్భమైననూ సామాన్య శారీరకరోగములలో, వానిప్రయము లేకుండగనే, తత్ప్రమీయముగల వైద్యులకంటె, ఎక్కువ నైపుణ్యముగ, రోగులకు, మేలుచేయగల, వైద్యులమున్నాముగాని, ఈ పిచ్చిభ్రమలను నివారింపగలుగుట మాత్రం మాశక్తికి మించి పోయింది నేటివరకు

ఈ విధంగా మాట్లాడుతుంటే, చాలామందికి కోపం ద్వేషం కూడాను యింగ్లీషు ముక్కలువచ్చిన వాళ్లలో అది యింకా పటుత్వం, దానికి తోడు శాస్త్రవుద్యోగం వుందంటే, పటుతరం పైపెచ్చు గొప్ప వుద్యోగమ మరిందా పటుతమం రాజకీయ బానిసత్వం వలె, యిది వైద్య సంబంధ బానిసత్వమూ అనే స్ఫురిస్తుంది రాజకీయ బానిసత్వం కంటే యీ వైద్య బానిసత్వం, పోవడం ఎక్కువకష్టమని తోస్తుంది వ్యాధి స్వరూపం సవ్యంగా తెలిసిన మాజాతి వైద్యులకు, యెట్టి వ్యాధి విషయము నైనను, మిగతా వారికంటె నైపుణ్యంగా, శ్రేయస్కరంగా, నివారించే మార్గాలు తెలిసీకూడా యీ నాగరిక వైద్యవిమంతో, కరుడుకట్టుకపోయిన బుర్ర

లను, నిర్మలపరచడం మాత్రం యెలాగో, చురుకైనమార్గం,యేర్పడలేదు ప్రకృతి శిక్షా శిబిరాలు హెచ్చుచేసి వానిని ప్రజలు యెక్కువగాఅలంకరించితే మాదారి సౌమ్య మాతుందని నా ఉచాలానమ్మకం నాగరిక వైద్య పతి భ్రంశులు, దయచేసి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములకు విచ్చేయండి, మాకేకాదు వాటికి కూడా,మాకంటె చాలాఎక్కువ యోగ్యము వైద్యారోగ్యబాసగ తిమిరములోంచి, మేలు కొల్పగల కార్యము కూడ తప్పక కాగలదు

దయయుంచి ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములగాంచండి సోదరులారా! అచట కృత్రిమమంట యుండదు ఫలాదులతో కూడిన అపక్వాహారంవుటుందని భయపడవలదు బ్రహ్మానందగా వుంటుంది అయానందం అనుభవించ వలసినదేగాని వర్ణించ ప్రయోజనమత్యల్పము, అచట పైని పేర్కొనబడినవి ఎచ్చిభ్రమలు ఎందుకైనవో, కరతలామలకంగా తెలియగలదు అచటవృత్తి పలుకక్కు మాటలేకాకుండా, చెప్పేది ఆచరణలో చూపబడుతుంది అచరించ బడుతుంది కూడాను అనేక అనుభవపరుల సంబంధంకలుగుతుంది మందువైద్యములచే, నెలలకుగాని చేకూరని, అనుమానాస్పదమైన లాభములు స్వచ్ఛంగా, ఆశిబిర 15 దినములలో చేకూరగలవు పైగామనం నిర్మలమయ్యేందుకు,గొప్ప అండగోచరిస్తుంది పట్టిసానుభూతి నుంచుట కాదు ఆచరణలో పెట్టవలయును మీరుతప్పక రావలె మీభార్యాబిడ్డలతేవలె మీకక్కొద్ది యితరుల చేరదీసికొని మీవెంట నిడ్చుకొని రావలె ఇట్లుజేసినకొద్ది, మనకే

ఎచ్చిభ్రమలు తగ్గు నవకాశమున్నది ఇంతకంటే యితర మార్గాలుండవచ్చును, గాని, యీమార్గ మంతకరతలామలక మయినదింకేదీ వుండదేమోనని నాదృఢవిశ్వాసం ఏతత్కారణంచేతనే, ప్రకృతి వైద్యజీవన మాధుర్యం అతిత్వరగా, గాఢంగా ప్రజలలో వ్యాపించాలంటే ఎక్కువమంది శిబిరవాసులతో కూడిన శిబిరసంరంభములు ఎంతయెక్కువజరిగితే, అంతత్వరగా, ఈవుద్యమము కొనసాగుతుంగని తోస్తుంది మీరుకేవల ప్రకృతి వైద్యం చేయుకున్నా అపసవ్యపు వైద్యాచారాల బారినుండి, తప్పించుకోగల నేర్పరితనమున్నా అలవడుతుంది మీశరీర క్షేమానికిఇంత కంటెమించే దేముందో ఆలోచించు కోండి యీ సందర్భంలో తెలుపు చర్వితచరణమయిన సంగతేగదాయని ప్రకృతి వైద్యవృత్తిదారులు తగిన శ్రద్ధ వహించుచున్నటుల లేదు ఎన్నిపనులున్నను ప్రకృతి వైద్యులు తప్పక శిబిరములు నలంకరించి వానిని శోభాయమానంగా చేయకుంటే యితరుల ననుకొని లాభమేముంది వైద్యులే తోసిపుచ్చు చుండినచో వారియుదహారణమె గదా నితరులు కూడ అనుసరించునది? కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యులు శిబిరవాసమునుపేక్ష జేయుట వారి యుద్యమమునకే మిక్కిలి నష్టమని గ్రహించ వలసియున్నది ఎవరో కొద్దిమంది గొప్ప ఆటంకములచే రాలేకుండుట సమంజసమెగాని, వారిలోని అధిక సంఖ్యాకులట్లు జేయుట సమంజసముగాదు పైపెచ్చు రావలసియున్న మేలునశించును

14 వ ప్రకృతి శిబిరము, బెజవాడ

1946 సం॥ మే నెల 15 వ తేదీ మొదలు 30 వ తేదీ వరకు బెజవాడ వద్ద కృష్ణలంకలో దినవహి వెంకటపతిరావుగారి మామిడితోటలో జరుగును

ప్రకృతి శిబిరములు 1939 సంవత్సరము నుండి మొదలై వరుసగా ప్రతి సంవత్సరము మే నెలలో ఆంధ్రదేశ మందలి వివిధ జిల్లాలలో ఇప్పటికి పదమూడు జరిగినవి జరుగబోవునది పదునాలుగవ శిబిరము మానవుడు ఆహార నిద్రా భయ మైథునములగు సామాన్యజీవితావసరములను సులభముగ ఎట్టి క్లిష్ట పరిస్థితులలో నైనను పరిష్కరించుకొని జన్మసార్థకమగుటకు కావలసిన పరమార్థ సాధన చేయుట ముఖ్యవిధి యైయున్నది ఇట్టిజీవితమును గడుపలేని మానవునకు శాంతి సౌఖ్యములు లేవు నేటి మానవ సంఘములో యున్నలోపము ఇదే ఈలోపము లేకుండ చేయ ప్రయత్నించి బీజములు నాటుటయే ప్రకృతి శిబిరముల ప్రధానోద్దేశము

ప్రపంచ శాంతి భద్రతల స్థాపనలో గాంధీమహాత్ముడు అనేక ఉత్తమమైన మార్గములను అనుసరించి నిర్మాణ కార్యక్రమమును తయారుచేసినాడు అందు ఆరోగ్యమునకు సంబంధించిన విషయములలో ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి చికిత్స ఉత్తమోత్తమమైనవని ఆయన స్వానుభవము ద్వారా గ్రహించి వానిని ప్రజలందరికీ అందుబాటులో నుండునట్లు చేయుటలో ఇపుడు శ్రద్ధవహించి లోక కళ్యాణమునకై కృషిచేయు చున్నాడు ఆయన అడుగు జాడలలో నడచుచు మానవుడు సంపూర్ణశాంతి సౌఖ్యములను పొందుటకు చేయవలసిన సాధనలను ప్రజాసామాన్యములో ప్రవేశపెట్టుటయే ఈ శిబిరముల ద్వారా జరుగుచున్న పని

మానవుడు ఆరోగ్యము బలము గల్గి జీవించుట గొప్ప భాగ్యము రోగిష్టియగుట దురదృష్టము, దరిద్రము శిబిర జీవనము ఆరోగ్య భాగ్యమును ప్రసాదించునదై యున్నది శిబిరకాలమగు 15 రోజులలో శిబిరవాసు లందరును చల్లని నీడగల మామిడి చెట్లక్రింద రోజంతయు నివసించుట వలనను ఉద్రేకములేని నటువంటి సాత్త్విక ఫలాహారములను సేవించుట ద్వారాను చల్లని మంచినీటిని త్రాగుట ద్వారాను కృష్ణానదిలో స్నానము చేయుట ద్వారాను నిర్భయత్వమును కలిగించు భూదేవి ఒడిలో పరుండుట ద్వారాను ఆత్మవికాసముగల ఉత్తమసాధకులతో కలసి మెలసి యుండి వారి సద్బోధల వినుచు ఆచరించుట వలనను ఆరోగ్య బల భాగ్యములను పొందగలుగుచున్నారు వెనుకటి శిబిరములలో ప్రతివారును ఈ లాభములను పొందియున్నారు ఈ శిబిరమునకు కూడ అట్టి అభిలాషగలవారు రా ప్రార్థన

నేడు బియ్యమునకు కొరత యేర్పడినది మనము బియ్యము అవసరము లేకుండగనే జీవితమును గడుపగలమని ఈ శిబిరమునందు ఋజువు చేయబడుచున్నది ప్రతిమనిషికి ప్రభుత్వమువారు ధాన్యలోపము వలన ఇచ్చు 12 ఔన్సుల ధాన్యముకూడ అవసరము లేక 6 ఔన్సులతోనే తృప్తి పొందగలరని ఇచ్చట ఋజువు చేయబడుచున్నది

అంతపరిమాణము గల గోధుమ ధాన్యమును తిని మిగతా ఏ సాత్త్విక పదార్థము దొరకినను దానితో వంటకూడ అవసరములేకుండ మానవుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్య బలములతో జీవించుటకు మార్గములు ఇచట అనుసరించబడుచున్నవి ఇట్టి వారికి నిద్ర స్వల్పముగనే సరిపోవును మత్తు యుండదు భయమనునది తగ్గిపోవును మైథునేచ్ఛ మానవుని తల్లక్రిందులుచేసి రోగములకు అధిక సంతానములకు దారి తీయుచున్న నేటి పరిస్థితులలో ఈసాధన నిగ్రహమును ప్రసాదించు చున్నది

శిబిరజీవనము నియమములు

శిబిరమునకు స్త్రీలు పురుషులు వృద్ధులు బిడ్డలుఅందరును రానర్హులు అందరికిని రుచిగల వండని యాహారమే ఇవ్వబడును దానివలన ఆరోగ్యము బలము ధైర్యము కలుగును సత్త్వగుణ ప్రధానులగుదురు

శిబిర కార్యక్రమము

ప్రతిరోజున ఉదయం 4½ గం॥ నిద్రమేల్కాంచుట

½ గంట భగవత్ప్రార్థన 5 గంటలనుండి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట కృష్ణానదిలో స్నానము

6¼ గంటలకు సూర్యనమస్కార ప్రాణాయామ వ్యాయామములు

7 గంటలకు పండ్లరసముల అల్పాహారము

7½ గంటల నుండి 10½ గం॥వరకు ఆరోగ్యము ప్రకృతి వైద్యము ఆధ్యాత్మిక సాధనలమీద యుపన్యాసములు

11 గంటలకు ఫలాహారములు

12 గంటలనుండి 2 గంటలవరకు మౌనము విశ్రాంతి

2 గంటలనుండి 5 గం॥ వరకు ఉపన్యాసములు
5 గంటలకు యోగాసనముల వ్యాయామము
6 గంటలకు కృష్ణా నదీ స్నానము
6½ గంటలకు ఫలాహారము అనంతరము 3 గంటలు మేల్కొనియుండి సద్గోష్ఠి సత్కాలక్షేపములు చేయుట
రాత్రి 9½ గం నుండి నిద్ర విశ్రాంతి ధ్యానము

శిబిరమునందలి మనిషికి యాహారపు రేషను

నీటిలో నానవేసిన గోధుమలు రోజుకు 6 ఔన్సులు పెసలు 2 ఔన్సులు కొబ్బరికాయ ఒకటి అరఖర్జూరకాయలు 6 అరటిపండ్లు 6 నారింజపండ్లు 12 ఔన్సులు వండని కూరగాయలు (బీర దోస పొట్ల దొండ గుమ్మడి ఆకుకూరలు చుక్కకూర తోటకూర కొత్తిమీర వగైరా) మరియు మామిడి సపోట ఖర్బూజా పుచ్చ తాటిముంజలు చెరకులు మొదలగు ఇతర ఫలములు రోజా కొకరకము వంతువను ఇవ్వబడును

ఇంత పుష్టి ఆరోగ్యముగల ఆహారము నేటి విపరీత అధికధరలు గల పరిస్థితులలో రోజుకు మనిషికి ఒక్కింటికి ఒక రూపాయి అగును వంటచేసిన భోజనము కూడ ఇంతకు తక్కువ వెలకు మనకు హోటళ్ళలో లభించుట లేదు

మామూలుగా బీదలు అలవాటు చేసికొన్న యెడల ఇంటివద్ద ఇదే ఆహారము ఎంతతక్కువలో నైనను ఇముడ్చుకొని ఆరోగ్యముగను బలముగను యుండవచ్చును

శిబిరవాసులు ఎవరి ఆహార ఖర్చును వారే భరించవలెను కాన 15 రోజులకు 15 రూపాయిలగును శిబిర వ్యయములలో నాకర్ల పరికరములకుగాను అదనముగ రెండు రూపాయలగును ఈ మొత్తమును శిబిర ప్రారంభములో చెల్లించవలసి యుండును

శిబిరమునందు చాపలు [illegible] పాత్రలు మడిగుడ్డలు ఆరవేసికొనుటకు దండెములు విభూతి కుంకుమ ఇవ్వబడును [illegible] తక్కువ [illegible] తెచ్చుకొనవలెను నిత్యజీవితోపకరణములగు అద్దము దువ్వెన చాకు చిన్నపెట్టె గుడ్డలుతుడుచుకొనుటకు మాత్రము సబ్బు వంటికి తలకు రాసుకొనుటకు నూనె లాంతరు మున్నగునవి తెచ్చుకొనవలెను

ఈ శిబిరమునందు విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పబడును రోగులకు సలహాలివ్వబడును ప్రకృతి వైద్య ప్రముఖులచే ఉపన్యాసము లివ్వబడును

ప్రకృతి ఉద్యమము బెజవాడలో 18 సంవత్సరముల క్రిత 1919 సం॥లో ప్రారంభింపబడి ఆంధ్రదేశమంతటను విరివిగా వ్యాపించినది అట్టి కేంద్రములో సుస్థిరమగు ఇటి శాశ్వతశిబిరము నెలకొల్పి తీవ్రకృషి ప్రచారములు చేయుటకుగాను సంకల్పింపబడినది ఆ సంస్థయొక్క ఏర్పాటు ఈ శిబిరకాలములో చేయబడును కాన అభిమానులందరు దయచేయ ప్రార్థన [illegible] మీరు శిబిరమునకు వచ్చు సంగతిమాకు వెంటనే తెలుప ప్రార్థన

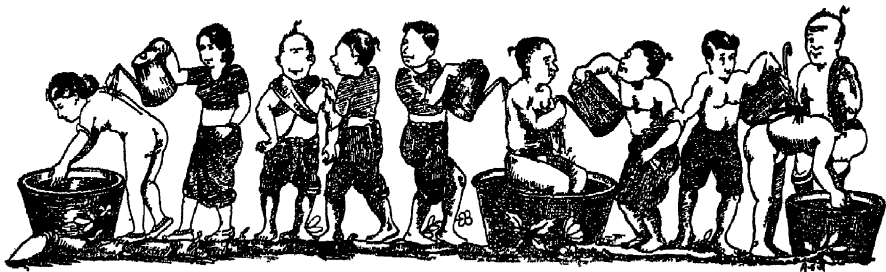
ఇంకను వివరములు కోరువారు బెజవాడ టౌను పోలీసు స్టేషనుకు పడమటి ప్రక్క విస్సట్లవీధిలో ఉత్తరపు చివర యున్న ప్రకృతి కార్యాలయమునకు మేనేజరును విచారించవచ్చును ఆఫీసు తెరచియుంచబడు కాలము ఉదయం 11 గంటలనుండి సాయంత్రం 6 గంటలవరకు ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములన్నియు మేనేజరు ప్రకృతి శిబిరము C/o ప్రకృతి కార్యాలయమునకు బెజవాడ అని వ్రాయవలెను

శిబిర నిర్వహణకు అతిథి అభ్యాగతుల ఆదరణసేవలకు చికిత్సాపరికరములు వగైరాలు మున్నగునవి చేయుటలో నాకర్ల వగైరాలకు అగు ఖర్చులకు కావలసిన ధనమును ఉద్యమాభిమానులగు ధర్మాత్ముల వద్దనుండి చందాలు చేయుట లోగడ శిబిరములనుండి ఆచారముగనున్నది సద్వినియోగము కొరకు వినియోగింపబడు ఈ మొత్తమునకు ఆదాయ వ్యయములు దాతలపేర్లు రిపోర్టులో ప్రకటింపబడును ఉదారులగు వారు తమకు తోచిన సహాయము హృదయ పూర్వకముగ చేసి శాంతిని పొంద ప్రార్థన

శిబిరమునకు మార్గము —బెజవాడ గవర్నరుపేటలోని బందరు కాలువ లాకు దాటి కృష్ణ కరకట్టనే తూర్పుగ వెళ్ళిన 3వ మైలురాయి వద్దనున్న శ్రీ దినవహి వెంకటపతిరావుగారి మామిడితోట యందు శిబిరమునేర్పాటు చేయబడినది.

బెజవాడ }
1—5—46 }

ఇట్లు
శర్మ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్



సంపాదకీయములు

ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తి - ఆంధ్రదేశము

ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి ధర్మవైద్యవ్యాప్తి ఏబది సంవత్సరముల పైనుండిజరుగుచున్నది ద్రోణంరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు నీటివైద్య వేత్తయగు కూనీమహర్షియొక్క గ్రంథములను ఆంధ్రమున యనువదించినారు శ్రీ గంధం కృష్ణారావుగారు జర్మనీ మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములకు బోయి ప్రకృతివైద్య పరిశోధనలను జూచివచ్చినారు నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు జ్ఞానమాంబగారి తోడ్పాటుతో ప్రకృతి పత్రికను ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రికను ప్రారంభించి ప్రకృతి కార్యాలయటిస్టును స్థాపించినారు శ్రీ సీతారామావధూతగారు పడమటలంకలో ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించినారు యోగి రాఘవేంద్రగారు మోద్గోటలో రామకృష్ణ చికిత్సాలయమును స్థాపించినారు

శ్రీపుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగార్ల అధ్వర్యమున ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు ఏర్పడి పదునాలుగు సంవత్సరముల నుండి ప్రకృతి శిబిరములు నిర్వహింపబడుచున్నవి

భీమవరంలో అల్లూరి రామకృష్ణంరాజుగారి ఆశీర్వాదమున ఆదర్శకరమగు ప్రకృతి ఆశ్రమము ఏర్పడినది దంతలూరు అగ్రహారంలో "సుఖసదనము" ఏర్పడినది అమళ్లదిన్నెలో ఒక ఆశ్రమము స్థాపింపబడినది

ఇంకను ఈ యుద్యమ వ్యాప్తికి శ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, దుర్వారి వీరభద్రరావుగారు ఆగ్రాబాలముకుందదాసుగారు రామరాజ యోగీంద్రులు, నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు చేగొండి రామజోగయ్యగారు మున్నగు యోధాన యోధులు పాటుబడి దివంగతులైనారు, ఇంకెందరో నేడు పాటుబడుచున్నారు

భారత వర్షమునందెల్ల ఆంధ్ర దేశముననే ప్రకృతి వైద్యము ఉన్నతస్థితికి రాగలిగినదని చెప్పిన అతిశయోక్తి కాదు

అయితే, ఆంధ్రులకు పెరటిచెట్టు వైద్యమునకు పనికిరాదు తన దేశమునందు బుట్టిన ప్రతిభావంతులను గుర్తించి ప్రోద్బలముచేయు గుణము, ఇంకను అలవడినట్లు గాన్పింపదు

గాంధిమహాత్ముని నాయకత్వము

ఇట్టిస్థితిలో భారతవర్షమున ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికి గాంధిమహాత్ముని నాయకత్వము లభించుట దేశముయొక్క భాగ్యమని చెప్పక తప్పదు శ్రీవారి ప్రసంగములను ఈసంచికనుండి ప్రకటించుటకు ప్రారంభించినాము. వారి నాయకత్వమున ఈ యుద్యమమునకు [illegible] లభించుగాత

ప్రకృతి ధర్మ కళాశాల

అయితే ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికి ఒక కళాశాల అత్యంత అవసరమై యున్నది ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు ఆపనిని తమ శిబిరములందు గడచిన 13 సంవత్సరముల నుండి నిర్వహించుచున్నను, అంతకంటె త్వరితగతిని ఫలితములను పొందుటకు కళాశాలను వెంటనే స్థాపించుట అత్యంతావసరమై యున్నది ఈ పనికి ఆంధ్రులెలరు వెంటనే పూనుకొనెదరు గాక

మనరాష్ట్ర భాగ్యము

మదరాసురాష్ట్ర ఆరోగ్యశాఖామంత్రిగా శ్రీమతి రుక్మిణీ లక్ష్మీపతిగారిని నియమించుట చాల శుభావహముగను ఆనందదాయకముగను నున్నది స్త్రీ ప్రకృతి స్వరూపిణి ఆమె మాతృహృదయము, అమృత హస్తములు అందరికినీ శాంతి సౌకర్యములను, చేకూర్చి సన్మార్గావలంబనమునకు దారితీయగలదని ఆరోగ్యవినాశకరమైన నిర్బంధ టీకాల శాసనము త్వరలో రద్దుకాగలదని ఆశించుచున్నాము ప్రకృతి చికిత్స ప్రోత్సహింపబడుగాక

శ్రీ మద్దింశెట్టి రామయ్యగారు

అమలాపురం తాలూకా అయినవిల్లి గ్రామ కాపురస్తులు శ్రీమద్దింశెట్టి రామయ్యగారు స్వర్గస్తులైరని వినుటకెంతయు చింతిల్లుచున్నారము మేము శ్రీవారి మామిడితోట యందు మూడు సంవత్సరముల కాలము ప్రకృతి శిబిరములను నడపియుండుటచే వారిని స్వయముగా నెరుంగుదుము ఆ సందర్భమున వారు మాకిచ్చిన ఆదరణమును ఈజన్మలో మరువజాలము వారి తోటను, తోటలోని వృక్షముల ఫలములను మాస్వంతము వలె జూచుకొని వాడుకొనుమని శెలవిచ్చిరి తోటవేసినందులకు సార్థకము మేము వచ్చుటవలననాడు కలిగినదని, బ్రహ్మానంద భరితులైరి శ్రీవారి యొక్క ఈ భావనవలన వారిహృదయము ఎంత వైశాల్యమైనదో విదితముకాగలదు మానవ సేవయే మాధవ సేవయని గుర్తించి, లోకమునే తన కుటుంబముగ జూచుకొను శక్తి వారికలవడినది శ్రీవారి ఆత్మకు శాశ్వత బ్రహ్మలోక మబ్బునుగాక

ఆంధ్రదేశ ప్రకృతి శిబిరము

మద్దింశెట్టి రామయ్యగారు మహనీయులు అట్టివారి స్మృతిగా ఆతోటయందు ప్రకృతి వైద్యశాలను స్థాపించుటకును, ప్రతి సంవత్సరము ప్రకృతి శిబిరములు అచటనే జరుపుటకును సంకల్పించెదరని శ్రీవారి పుత్రులగు శ్రీమద్దింశెట్టి బ్రహ్మయ్యగారిని వారి సోదరులను అంజలి ఘటించి ప్రార్థించుచున్నారము,

గాంధీమహాత్ముని ప్రకృతి వైద్యము

ఉరుళిలోని ప్రకృతి వైద్యాలయము

పరిశుద్ధముగాను ఆరోగ్యముగాను జీవించుచు తమ గ్రామమును ఆదర్శప్రాయముగ చేయ వలసినదని మహాత్ముడు ప్రార్థనాసమయమున ఉరుళి గ్రామస్థులకు చెప్పెను

ప్రార్థనకు పూర్వము గాంధీజీ గ్రామగ్రంథాలయమును కస్తూరిబా గాంధీ పేరట తెరచెను ఉరుళి గ్రామములో ప్రకృతి వైద్యాలయమును స్థాపించుటకుగాను రూ 10 000ల నిచ్చుటకు గ్రామస్థులు వాగ్దానము చేసిరి అప్పటికి వసూలైన రూ 3,001 లను గాంధీగారికిచ్చిరి

ఉరుళీగ్రామమున ప్రకృతి వైద్యాలయము

ఉరుళీ షోలాపురం—పూనా రైలుమార్గమున కలదు దీనిజనాభా 3 000 ఇక్కడి రైల్వే టెలిగ్రాఫ్ ఆఫీసు, తపాలాఫీసు కలవు కాని టెలెఫోను లేదు, మెయిలు ఎక్స్‌ప్రెస్ బండ్లిక్కడ ఆగవు యిక్కడి శీతోష్ణస్థితి బాగుండును మంచిగాలికలదు సమీపమున నున్న మిలిటరీశిబిరమునుండి వడియగట్టిన నీరు సమృద్ధిగ సరఫరా యగుచున్నది ఆప్రాంతమున నారింజ ద్రాక్ష, బొప్పాయి మొదలగుపండ్లు సమృద్ధిగా కాయును గాంధీగారు పూనాలో నున్నపుడు ఉరుళీగ్రామ పెద్దలు ఆయనవద్దకు వెళ్ళి తమగ్రామమున బీదలకొరకు ప్రకృతి వైద్యశాలను ఏర్పాటు చేయవలసిందని ఆయనను వేడిరి అందుకుగాను కొంతస్థలము నిచ్చుటకును, తామాయనకు పలువిధముల సహాయము చేయుటకును, వాగ్దానము చేసిరి రూ10,000 ల విరాళము నొసంగిరి రైల్వే కంట్రాక్టరుగ నుండి పెన్షను పుచ్చుకున్న శ్రీదాతారుగారు తనబంగళాను ఖాళీచేసి గాంధిగారి నివాసముకై నేర్పాటుచేసిరి

గాంధిగారు ఆగ్రామం వెళ్ళిరి ఊరుబయట మొదటిరోజుననే సాయంప్రార్థన జరిగెను రామధ్యానము ప్రారంభింపబడెను శరీరసంబంధమైనవ్యాధులు నయమవుటకు మొదటి వైద్యసూత్రముగ రామనామ సంకీర్తనములోని ఒకపద్యమును చదివి వినిపించెను ఆ పద్యముయొక్క సారాంశమేమన!

'ఓహరీ, నీవు సర్వమానవ దుఃఖాపహారివి' ఇచటి వాగ్దానము సర్వప్రపంచమునకు వర్తించును ఏదోనొక వ్యాధికై ఇయ్యది నియమింపబడలేదు ఫలితములు కలుగుటకు మహాత్ముడు కొన్ని నియమములను చెప్పెను రామనామస్మరణవలన ఫలితము కలుగవలయునన్న దృఢనమ్మకముండవలెను నమ్మకమెంత తీవ్రముగనున్న రామనామ సంకీర్తనవలన కలుగు ఫలితమంత తీవ్రముగనుండును నమ్మకములేనిచో ఫలితమునున్న, నీవు భోగలాలసుడవై నిద్రాహారముల గాంచుచు కామక్రోధముల తో చరించుయెడల రామనామము యొక్క అర్థమును మహత్తును నీవు గ్రహించజాలవు రామనామోచ్చరణ అన పెదవులు కదలు ఫుట రామనామమువలన ఫలితము కలుగవలెనన్న ఉచ్చారణ కాలమందు దానితో తాదాత్మ్యమును పొందవలెను

ప్రకృతి వైద్యమునందు ముగ్గురు డాక్టర్లు వారియనుచరులు గాంధిగారికి సహాయము చేయుచు, వారు చెప్పినట్లు చేయుచున్నారు

ప్రథమమున వచ్చిన రోగులు

ఉరులీ గ్రామంలో 23 మార్చి ఉదయము నుండి రోగులు రాదొడంగిరి షుమారు ముప్పదిమంది రాగా అందు ఐదుగురిని గాంధీజీ పరీక్షించి వారి వారి జాడ్యముల స్వభావములను బట్టి స్వల్ప మార్పులతో చికిత్సలను విధించెను రామనామము, సూర్యకిరణ ప్రసారస్నానము కటిస్నానము, పాలు, మజ్జిగ, పండ్లు, పండ్లరసములు, త్రాగుటకు స్వచ్ఛమైన మంచినీళ్ళు (ఇవి ప్రధానముగ నుండవలెను) వీటని నిర్ణయించెను

సాయం ప్రార్థన సభయం దిట్లుపదేశించెను "కాయిక మానసిక వ్యాధు లన్నిటికి కారణ మొకటే అందుచేత సాధారణముగ అన్నిటికి నివారణోపాయ మొకటిగనే ఉండును. ఇది కేవలము సహజమైన విషయము, అందుచే ఈ ఉదయము నావద్దకు వచ్చిన వారందరకు ఒకే సాధనమును విధించితిని నిత్యజీవితములో మన కనుకూలముగ లేని శాస్త్రములకు మన కనుకూలమైన వ్యాఖ్యానముల జేయుచు పనుల జేసికొను చుందుము ముందు జన్మలో మేలు కలుగవలెనను నుద్దేశముతోను, మరణానంతర మేదో ఉన్నతఫలము ననుభవింపవలెనను కారణముతోను కర్మచేయ వలెననుటకు శాస్త్రము పయోగపడు చున్నదని ప్రజలు భ్రమపడు చున్నారు నే నా యభిప్రాయము నంగీకరించను ఈ జీవితములో ధర్మఫల మేమియు లేనిచో ముందు జన్మలో మాత్రము కలుగుఫల మేమున్నది? కాయిక మానసిక వ్యాధులు లేని మానవుడొక్కడును ప్రపంచమున లేడు కొందరికి జన్మమున పరిహార మే లేదు అవయవము పోయినవానికి రామనామమువలన అవయవము లభించదు అయితే అవయవము పోయినప్పటికి ప్రశాంత స్వాంతముతో సుఖముగ జీవింపనగును మరణకాల మప్పుడు హాయిగ మరణింపనగును మన జీవితాంతమున శ్మశాన వాటికను చూచి మనము భయపడము దానిని కూడ జయించిన వారల మగుదుము రేపోమాపో మృత్యువు సంభవించి తీరును ఎప్పుడో ఏమో యని చింతింపనేల?

మూడవనాడు వచ్చిన రోగులసంఖ్య యెక్కువయ్యెను ఇందుకు మహాత్ముడు సంతసించి "ఇది మిక్కిలి బాగున్నది రోగు లెక్కువమంది వచ్చుట వల్ల ప్రకృతి చికిత్సాగుణమును వారు గ్రహించినారను కొనవలెను" నాడు సాయంకాలము ప్రార్థనాకాల ప్రవచనములందు తాను వారి గ్రామమున సంవత్సరమున నాలుగు మాసము లుండుననియు అనుకొన్నరీతిగ పనులు జరిగిననే అట్లు చేయనగుననియు ఒకవేళ తానెక్కడికైనను ప్రయాణము వెళ్ళినపుడు తన సహచరులు చికిత్సా కార్యములు తన పద్ధతి మేరకు చేయుదురనియు వచించెను "ప్రకృతి చికిత్సాసేవ గావించుటకు గొప్ప పండితులు, మిక్కిలి చదువుకొన్న వారు, ఉన్నత దర్జాలకు చెందినవారు యూనివర్సిటీ డిగ్రీలు పొందిన వారుగ నుండవలసిన యావశ్యకత లేదు ప్రజా సామాన్యము యొక్క క్షేమ లాభములకై సలుపు కార్యమేదియైనను సరే దానికి పాండిత్యమక్కరలేదు నిరాడంబరము లేక నిష్కాపట్యము, విశ్వజగత్తునను సర్వకాలసర్వావస్థల యందును ఒకానొక సర్వసామాన్య ధర్మము యొక్క ముఖ్యసారము పాండిత్యమునే కొండరుగడింపగలుగుదురు వారి పాండిత్యము శ్రీమంతులకుమాత్రములాభకరముగనుండును

ప్రకృతీ చికిత్సా మూల తత్వము

మానవదేహము పాంచభౌతికము పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశములు పంచమహాభూతము లనబడును. ఈతత్వము లన్నియుచేరి దేహమేర్పడుచున్నది ఇందులో "తేజస్సు" అనతత్వము దేహమునకు శక్తి నొసంగునది ఆత్మ దానికి చైతన్యము ప్రసాదించును పంచమహాభూతములలో వాయు లేక ప్రాణమను తత్వము మిక్కిలి ముఖ్యమైనది మానవుడాహారము లేక కొన్ని వారములు జీవింపగలడు పానీయము లేక కొన్ని గంటలు జీవింపగలడు గాని కొన్ని నిమిషముల కాలమైనను గాలి లేనియెడల మనుజుడు జీవింప నేరడు కాబట్టియే యీశ్వరుడు వాయువును సర్వత్ర వ్యాపింప జేసి యున్నాడు అప్పుడప్పు డన్న పానీయములు కొరివడ వచ్చుగాని గాలి విషయ మట్టిదికాదు ఇట్టి దివ్యావకాశమును భగవంతుడు మనకు ప్రసాదించియుండ మనలో ననేకులు తమయిండ్లయందు లోపలి భాగమున గవాక్షులన్నియు మూసి నిదురించుచుందురు రాత్రులయందుచోరభయమువలన తలుపులు గవాక్షులు మూసినను మూయనగును గాని తానేల కప్పుకొని ముసుగులతో మూసుకొనవలెను?

మంచి గాలి కావలెనని కోరువారు, బయలు ప్రదేశమున పరుండవలెను ధూళి దుమ్ము చెలరేగినపుడు, మురికి దుర్గంధములు ప్రసరించునపుడు బయటపరుండవలెనని తాత్పర్యము కాదు. గనుక పరుండుస్థలమున దుర్వాసన, ధూళి వీటికెడమివ్వరాదు దుమ్ముపడకుండుట కనియు చలికి నివారణమనియు, ముఖము కనబడకుండ ముసుగులు దాల్చి పరుండుటకలదు అదిమిక్కిలితప్పు ఆకష్టముల కంటె ఎక్కువకష్టమైనది, నోటిగుండ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసములుసలుపుటఅదియుతగదు అదియు నొకతప్పు నోటిగుండ లోనికి గాలిని కొనుటఅన్యాయము నాసికారంధ్రములగుండ పీల్చబడుగాలిశుద్ధముచేయబడిశ్వాసకోశములు చేరుటకు పూర్వమే కించి దుష్ణమును పొందుచుండును అజాగ్రత్తగా ఎంగిలి నుమియుట వల్లను కన్నచోటులందును, చెత్తచెదారములు వేయుటచేతను మానవలోకమునకున్ను ప్రకృతికిన్ని ద్రోహము సలిపినవారగుదురు మానవదేహమీశ్వరమందిరము ఆ మందిరములోని వాయువును అశుద్ధపరచువారలు మందిరమునుకూడామైలపరచిన వారగుదురు అట్టివారికి రామనామము ఫలించదు ఉపన్యాసాంతమున వారలకొక్క హెచ్చరిక గావించెదను నేనుపనిగొనుటయందు అతికఠినుడను నేను మీమధ్య వసించినయెడల మీయిండ్లకు వచ్చెదను వీధులను పరీక్షించెదను మీ మురికి కాల్వను తనిఖీ చేసెదను మీవంటయిండ్లనున్ను, మీపాయిఖానాలనున్ను కనిపెట్టెదను ఎక్కడగాని దుమ్ము మురికి యుండినయెడల ఎంతమాత్రము నేను సహింపను

ప్రకృతి చికిత్స ప్రధాన సూత్రాలు

ప్రార్థన సమావేశంలో — గాంధీజీ ఉపన్యాసం

భగవన్నామ సంకీర్తనంచేస్తూ తాళంవేయడంలో సిగ్గుపడవలసిన దేమీలేదని గాంధీ మహాత్ముడు 21-4-46న ఢిల్లీసమావేశంలో ఉపన్యసించారు. బిడియము మెచ్చుకోదగిన గుణమే కాని అయినచోటా కానిచోటా బిడియపడడం పొరపాటు.

పంచభూతాలలో నీటికి ప్రాధాన్యక్రమంలో రెండో స్థానమున్నూ, వాయువుకు ప్రథమ స్థానమున్నూ వస్తుందన్నారు. వాయువును గూర్చి గాంధీజీ నిన్న నేడు ఉపన్యసించారు. మన దేశంలో అనేక మంది మగవారు, ఆడవారుకూడా మురికినీళ్లు తాగుతున్నారు, మురికినీళ్లలో బట్టలుతుక్కొని మురికినీళ్లలో స్నానం చేస్తున్నారు. అటువంటి నీళ్ళలో స్నానంచేస్తే స్నానం చెయ్యక ముందుకంటే చేసినతరువాతే ఒళ్లు ఎక్కువ అశుచిగావుంటుంది. అలాగే బట్టలు కూడా ఉతక్కముందుకంటె ఉతికినతరువాతే ఎక్కువ మలినమౌతై. మురికికాలవలలో మీరెవ్వరూ స్నానం చెయ్యడంగాని బట్టలుతుక్కోడంగాని చెయ్యకపోయినా, జనసాధారణంగా స్నానంచేస్తూ బట్టలుతుకుంటూ నీరు తాగేచిన్న చిన్న చెరువులనేకం మురికికాలవలంత అధ్వానంగానూ ఉన్నాయి. అయితే ప్రకృతికి మనమీద కనికరంవుంది. మనంచేసిన పాపాలకు మనను వెంటనే శిక్షించదు. అందువల్లనే మనంచాలా కాలంపాటు మురికినీరు తాగుతూ మురికిగాలి పీలుస్తూ ఉన్నప్పటికీ, వెంటనే ప్రాణాంతకం జరగదు. కాని దీనివల్ల క్రమంగా మనిషియొక్క జీవశక్తి తగ్గిపోయి, వ్యాధులకు తేలిగ్గా ఎర అయ్యే అవకాశము ఏర్పడుతుందనే మాట నిస్సంశయం.

హరిద్వారంలోని గంగా దిగడ్డున తాను స్వయముగా చూచిన విషయాలను గాంధీజీ అప్పుడు చెప్పారు. తమ పాతకాలను కడిగేసుకోడానికై ప్రజలక్కడికి వెళ్లుతారు. కాని వారు అక్కడికి వెళ్లి ఒళ్లుకడుక్కొంటు ఒంటిమురికి కూడా పోనంతగా నీటిని అపరిశుభ్రంచేస్తారు. వారిక్కడికి ఎప్పుడైనా కొంచము ఆలస్యంగా వెళ్ళడం తటస్థిస్తే అక్కడ స్నానం చెయ్యడానికే అసహ్యంవేసేది. గంగొడ్డున ప్రజలు దొడ్డికెళ్లేవారు. వెళిన తరువాత దానిని మట్టితోనైనా కప్పేవారుకాదు. రేవంతా అశుచిచేసేవారే. రేవు మెట్లమీద చల్లినపూలన్నీ జనం కాళ్ళక్రింపడి కసాపిసా నలిగిపోతూ ఉండేవి. ఈ పరిస్థితి చాలా శోచనీయమైనది. భారతీయులు యదార్థంగా సిగ్గుపడాలసిన విషయమేదైనా ఉంటే, అది ఇదే. ప్రజలకు ప్రకృతి చికిత్సగూర్చి తెలియజెయ్యాలనే పనికి నేను వ్రతము పూనుకున్నాను. మామూలు పద్ధతికి వైద్యుడు కాదలచినవాడు [illegible] ఏళ్ళపాటు గట్టిగా విద్యాభ్యాసం చేస్తేనేగాని, వైద్యంప్రారంభించడానికి వీలుండదు. కాని ప్రకృతి చికిత్సకు విషయం అలాకాదు. నామటుకు నేను, కొద్దిగా పుస్తకాలు చదివి ప్రకృతి చికిత్సలో ప్రవీణులైన వారితో సంభాషించి, స్వల్పకాలంలోనే ప్రకృతిచికిత్స ప్రధాన సూత్రాలన్నీ గ్రహించాను. అవసరమైన మిగతా పరిజ్ఞానమంతా అనుభవంద్వారాను ప్రయోగముల ద్వారాను సంపాదించుకోవచ్చును. మీరందరూకూడా నాలాగే నేర్చుకొని మీకు మీరే వైద్యులుకావచ్చును. సులభమైనవీ, సాధారణమైనవీ, నిష్ప్రయోజనమని ప్రజలలో

ఒక అభిప్రాయమున్నది చర్ఖా అతి సాధారణ మైన పనిముట్టు, అందు చేత అది ప్రాచీనమనీ అనాగరికమనీ దాన్ని తోసిపారవేస్తారు మిల్లు ఎంతో డబ్బు పెడితేనేగాని రాదు దాంట్లో ఎన్నో మరలుంటై అందుచేత అది పురోగమన సూచకం అంటారు మీ అభిప్రాయం కూడా ఇదే అయివున్నట్టయితే, నావల్ల మీకే మీ ప్రయోజనముండదు నేను ఒక అనూయక పల్లీయుణ్ణి అకృత్రిమము, సరళము సాధారణము అయిన వాటిమీదనే నాకునమ్మకము నాజీవితతత్వమంతా దీనిమీదనే ఆధారపడియున్నది మీలో చాలామంది నాలాగానే అకృత్రిములని నేనెరుగుదును నగరంలో నివసిస్తున్నప్పటికీ మీకుపల్లెలతో పూర్తిగా సంపర్కంపో లేదు అందుచేతనే ప్రకృతిచికిత్స విషయం మీముందు ఎత్తుకోడానికి నాకుధైర్యంకలిగింది పరిశుద్ధమైన వాయువు స్వచ్ఛమైన జలముచాలా ప్రధానం 'రామనామం' విషయం చెప్పనక్కరలేదు రామనామ స్మరణచేస్తూ తన అంతఃకరణను పరిశుద్ధం చేసుకున్న మనుష్యుడు బహిఃశౌచాన్ని కూడా పాటిస్తాడు అట్టి వాడు అశుచిని బైటకూడా సహించ లేడు ప్రజాకోటి హృదయ పూర్వకంగా రామనామస్మరణ నభ్యసించినట్లయితే దైహిక వ్యాధులేకాక దౌర్మిష్యాలు, అల్లరులు మొదలయిన సాంఘిక వ్యాధులు కూడా ఉండవు స్వర్గమప్పుడు భూమిమీదికి అవతరిస్తుంగి

మృత్తికాస్నానాలపై గాంధిజీ ఉద్బోధ

నేటి సాయంత్రం ప్రార్థనానంతరం మహాత్మాగాంధిప్రజలకు యీవిధంగాసలహా యిచ్చాడు శ్రీ కనూ గాంధి రామభజన చేసేటప్పుడు మీరు చూస్తూ ఉండకండి మీకందరికీ తాళజ్ఞానం ఉండదు కాబట్టి ఆ యన్ను అనుసరిస్తూ తాళం వేయండి రామభజన ఎంత అందంగా సాగిస్తే అంతగా మీరు రామునిలో లీనం అవుతారు

నిన్నటిదినం ప్రకృతిచికిత్సా విధానంలో పృధివికిగలస్థానాన్నిగురించిమాట్లాడాను మృత్తికాస్నానంతో రోగాలు నివారించుకో వచ్చును ఎండిన మట్టిని సన్న పొడిగాచేసి దేహానికి రుద్దితే చర్మం శుభ్రపడుతుంది దేహానికి బురదపూసి యెండనిస్తే చర్మ రోగాలు నివారణ అవుతాయి నలభయియేండ్ల క్రితం ఒక కుర్రవాడికి దేహమంతాకురుపులు లేచాయి ఏలాంటి చికిత్సకూ అవిలొంగలేదు చివరకు నేను కుర్రవాని దేహం నిండాబురద పూసి దినమెులతో పరుగెత్తమన్నాను పదిరోజుల్లో చర్మరోగం కుదిరింది

మనం మట్టిలో పుట్టాము అంతానికి మట్టిలో కలుస్తాము మనం గాలిలో జీవిచం ఉదయం ప్రార్థనసమయంలో ఒకశ్లోకంవచ్చింది అందులో భక్తుడు పృధ్వీ మాతను ప్రార్థిస్తాడు ఆమెపై నడుస్తున్నందుకు క్షమించమని ప్రార్థిస్తాడు మన ప్రార్థనలు ఆలకించ బడాలంటే మన భక్తిని కార్యరూపంగా చూపాలి భూమిని మకిల పర్చగూడదు పరిసరాల్లో అశౌచం చేయగూడదు ఈనాడుచాలామంది అలాగే చేస్తున్నారు ఎవరైనా తెలియకగాని ప్రమాదం వల్లగాని ఉమియడమో అశౌచం చేయడమో జరిపితే వెంటనే దాన్ని మట్టితో కప్పాలి

వనస్పతి—నెయ్యి

కృత్రిమనేతిని వాడరాదు

సర్దార్ సర్ దాతార్ సింగు భారత దేశమందలి గోసంరక్షణార్థమై వాదించుచున్నారు గేదెల సంరక్షణార్థమై పాటుపడుటవలన గేదెలు, ఆవులు, సురక్షితముగ నుండగలవు కాని కేవలము గోసంరక్షణార్థమై మనము పాటుపడుచో రెంటికిని నాశనము తప్పదు గోమాత కామధేనువు లక్ష్మి ఇదియెటుల తెలిసికొనవలయునన్న శ్రీ శతీష్ చంద్రదాస్ గుప్తా వ్రాసిన గ్రంథములు రెంటిని చదువుట మంచిది ప్రస్తుతము నేతిని గురించియే చెప్పవలసియున్నది ఏలయన వనస్పతిమూలముగ కృత్రిమపునేయి మూలమున పశువుల పాడివల్ల లభించు స్వతస్సిద్ధమైన నేయి విలువపోవుచున్నది స్వార్థపరులగు వ్యాపారస్థులు మోసగాండ్రు ధనాశాపీడితులై స్వచ్ఛమైన నేతిలో కృత్రిమనేతిని కలిపి విక్రయించుచున్నారు స్వార్థపరులగు పెట్టుబడిదార్లు కృత్రిమనేతిని తయారుచేసి విక్రయించుచున్నారు పాపము ప్రజలు అజ్ఞానముచేతను, దారిద్ర్యముచేతను ఈ కృత్రిమపునేతిని వాడి అనారోగ్యము పాలగుచున్నారు బజారులలో నమ్మబడుచున్న వనస్పతి, డాల్డాలు దుంపలునుండి తయారుచేయబడుచున్నవి ఈదుంపనెయ్యి కృత్రిమపుది పశువుల పాడివలన లభించుస్వతసిద్ధమైన నేతిలో మానవారోగ్యమునకుకావలసిన క్రొవ్వుపదార్థము, విటమినులు మెండుగా నుండును ఇవి దుంపనెయ్యిలో నుండవు అందుచేత దీనిని వాడుటవలన రోగములు సంభవించును మనము తెలివితక్కువతనముగ దుంపనెయ్యి వనస్పతిఅని పిల్చుచున్నాము, ఇట్లు పిలుచుట విరుద్ధము 1937 సం॥ లో 26000, టన్నులు వనస్పతి అమ్ముడయ్యెను 1945 సం॥ లో 137000టన్నులు అమ్ముడయ్యెను అనగా ఏడు సంవత్సరములలో నూటికి400 పెరిగెను దీనివలన నేతిఅమ్మకము తగ్గినది వనస్పతిని వాడుచో అనేకనష్టములున్నవి అవి యెవ్వియో చూతము

1 నేతిలోనున్న ఆహారవిలువ వనస్పతిలో లేదు ఇది జీర్ణముకాదు ఇందువిటమినులు లేవు,

2 ఇది వర్ణములోను రుచిలోను నేతివలెనే ఉండును ప్రత్యేకము వనస్పతిని కాని లేక నేతిలోకలిపినవనస్పతినికాని ప్రజలు వాడుచున్నారు అందుచేత నేతివిలువ అమ్మకము తగ్గినది

3 దీనిని తయారుచేయుటకు ఖర్చు తక్కువ దీనివలన వచ్చులాభము అపరిమితము అందుచేత పెట్టుబడిదార్లు ధనాశాపీడితులై దీనిని అపారముగ తయారుచేయుచున్నారు కొలసుకోజలులో ఇప్పటికంటె ఎన్నిరెట్లో తయారుచేయుటకు ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి

4 భారతదేశమందలి గ్రామ పరిశ్రమలలో నేతి పరిశ్రమ ఒకటి ఇది సాలునకు 3000,000 మణుగులు తయారగుచున్నది దీనిఖరీదు నూరుకోట్లరూపాయలు

5 ఈ నేతిపరిశ్రమ నశించుటవలన కర్షకుల సంపద శ్రేయస్సులకు భంగము వాటిల్లుచున్నది కేవలము పశు వ్యాపారమునకే ప్రమాదము సంభవించుచున్నది ఈపశు వ్యాపారము మీదనేకదా మన దేశము యొక్క ఐశ్వర్యము ఆధారపడియున్నది పైనచెప్పిన ప్రమాదము లేకుండ జేసికొనుటకు ఈ క్రిందివిధమున చేయుటమంచిది.

1 కొన్ని కారణములచేత వనస్పతియొక్క ఉత్పత్తిని ప్రభుత్వమువారు ఆపుచేయ లేనిచో, తగ్గించుటయైనను మంచిది

2 ఉత్పత్తిదారులు, విక్రయదారులు లైసెన్సులను పొందునట్లు చేయవలెను వీరందరు నేతివ్యాపారము చేయరాదు. నేతిని నిలువయైనను చేయరాదు

3 మనదేశములో నుత్పత్తిచేయబడు వనస్పతిలోను, ఇతర దేశములనుండివచ్చు వనస్పతిలోను రంగును కలపవలెను టిల్ ఆయిల్‌ను నూటికి 10 పాళ్ళు కలుపుట మంచిది దీనివలన నేతికిని వనస్పతికిని గల తేడా వర్ణమునుబట్టి సులభముగప్రజలకు తెలియగలదు ఇటులచేయుటవలన కల్తీ నేతిని అమ్ముటకు అవకాశతఉండదు

4 నెయ్యిమాదిరిగా కనిపించుటకై వనస్పతిలో కొన్ని తైలములను కలుపుచున్నారు ఇది జరుగకుండ ప్రభుత్వము వారు చేయవలెను

5 వనస్పతితో తినుబండారములను తయారు చేయువారు ఆవిషయమును బోర్డుమీద వ్రాసి దుకాణము యెదుట కట్టునట్లుప్రభుత్వమువారు చూడవలెను అటులబోర్డులేని దుకాణములలో వనస్పతిని వాడుచున్న వారిని శిక్షించవలెను ఇటుల చేయుట వలన హల్వా మొదలగు వస్తువులను వనస్పతితోగాక స్వచ్ఛమైన నేతితోనే తయారు చేయుదురు

6 వనస్పతిని దుంపనేయి లేక వనస్పతినెయ్యి అని పేర్లుపెట్టి విక్రయించుటవలన ప్రజలు మోసపోవుచున్నారు కావున వనస్పతిని అట్టిపేర్లతో అమ్మకుండ చేయవలెను

7 ఏ ఆకారముగల డబ్బాలలో నెయ్యిని విక్రయించుదురో ఆ ఆకారముగల డబ్బాలలో వనస్పతిని విక్రయించరాదు వనస్పతిని నిలువచేయు డబ్బాలమీద వనస్పతియని వ్రాసిన చీట్లను అంటించవలెను

కామధేనువును పూజచేయుచున్నవారి లోభత్వమువల్లనే ఇట్టి అనర్థము సంభవించుచున్నదనుట స్పష్టము తైలములువలన కీడు కలుగకుండ శుద్ధి చేయవచ్చును. కాని పేర్కొనునట్లును నేయివలె కనిపించునట్లును చేయవలసిన అవసరములేదు ఉత్తమయుత్పత్తిదారుడు కృత్రిమపువస్తువులను తయారు చేయబూనడు నేడుమార్కెట్టులో నిట్టివిమెంతు దొంగనోట్లు అచ్చు వేసినందుకు దొంగనాణెములను తయారుచేసినందుకు ప్రభుత్వమువారు శిక్షించుచున్నారు కృత్రిమపునేతిని తయారు చేయువారినేల శిక్షించరాదు? స్వతస్సిద్ధమైన ఆహారపదార్థములు నాణెములుకంటె మేలైనవికావా? మానవజాతియొక్క ఆరోగ్యమును చెడగొట్టువారిని పీల్చి ఎప్పచేయుస్వార్థపరులగు ఉత్పత్తిదార్లును వ్యాపారస్తులు నీతిగా నుండుచో ఈసమస్య తేలగలదు వనస్పతిని తయారుచేయకుండుటయే ఉత్తమము

రామనామము అమోఘమైన ఔషధము

సకలవ్యాధులకు రామనామము పరమౌషధ
మని ఆయుర్వేద శాస్త్రములో కూడ చెప్పబ
డినట్లు శ్రీ గణేశశాస్త్రి జోషీ వైద్యులు చెప్పి
రి ప్రకృతివైద్యమే అగ్రస్థానమును పొందిన
దానికి తోడు రామనామమును కలిగిన
ముఖ్యతను చెప్పనే అక్కరలేదు భారతదే
శమందలి వైద్యశాస్త్రశిఖామణులగు చరక
వాగ్భట్టు మొదలైనవారు భగవంతుని రామ
నామమునకు బదులు విష్ణునామమును గ్రంథ
ములలో వ్రాసిరి నేను చిన్ననాటినుండియు
తులసీదాసు భక్తుడనగుటచే రామనామము
తోనే భగవంతుని పూజించుచుంటి వాడను
అయితే అన్ని భాషలలోను అన్ని దేశము
లోను అన్ని ప్రదేశములలోను వాడబడు
భగవన్నామములను ఓంకారముతో ప్రారం
భించి ఉచ్చరించినప్పటికి ఫలిత మొక్కటియే
ఈశ్వరుడు ఈశ్వరధర్మము రెంటిని మనమా
చరించవలసినవే ఆయనను పూజచేయవలె
నన్న ఈశ్వరధర్మమును అవలంబించుటే ఉత్త
మమార్గము ఈధర్మముతో తాదాత్మ్యమును
పొందువాడు భగవన్నామమును నోటనుచ్చ
రించవలసిన అవసరము లేదు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వా
సము లెంతస్వాభావికములో అట్లే ఈశ్వర
ధ్యానము స్వాభావికమైన మానవుడు ఈశ్వ
రతేజస్సుతో ఈశ్వరశక్తితో నిండినవాడగును
అట్టివానికి జ్ఞానము ఈశ్వరధర్మాచరణ అంత
ప్రాముఖ్యములు కావు అట్టివానికి ఏవిధమైన
వైద్యసాధన అవసరము లేదు
ఇట్టి పరమౌషధము మన చేతులలో నేయుండ
దానినిగురించి మనకు తెలియకపోవుటకు కార
ణంబేమి? తెలిసినవారైనను ఆయనను జ్ఞాప
కముంచుకొనరేమి! జ్ఞాపకముంచుకొనినను
హృదయపూర్వకముగ గాకనోటితో చిలుక
పలుకులవలె నుచ్చరించుదురేల ఈశ్వర
నామమును చిలుకపలుకులవలె నుచ్చరించు
వారు ఈశ్వరనామస్మరణ సకలవ్యాధులకు
దివ్యౌషధమని గ్రహించలేరు

ఎట్లు తెలుసుకొనగలరు? ఈ దివ్యౌషధమును
వైద్యులు చెప్పలేదే? దానియందు వైద్యులకు
నమ్మకము లేదు ఆ పవిత్రగంగాధరుని ప్రతి
ఫలమును లభించగలదని వారికి తెలియుచో
తారికతిండేయుండదు అందుచేతవారు చెప్ప
సరిగా మందులుమీద ఆధారపడకతప్పదు
ఈ మందులవలన వైద్యులకు పట్టంపెట్టుటయే
గాక ఆకస్మిక ఉపశమనము కలుగుచున్నట్లు
రోగులుకూడ భావించుచున్నారు ఫలాని
వైద్యుడు ఇచ్చిన మందువలన జబ్బు కుదిరినదని
కొంతమంది చెప్పుచో ఆవైద్యుని వ్యాపా
రము వృద్ధియగును

భగవన్నామోచ్చరణయొక్క మహాత్మ్యము
నెరుంగని వైద్యులు భగవన్నామస్మరణచేసి
కొనవలసినదిగా రోగులకటుల చెప్పుదురు?
రామనామమను కాపీ వ్రాయుటకాదు అది
అనుభవమువల్ల తెలిసికొనవలసినది స్వాను
భవము గలవాడే భగవన్నామస్మరణ చేసి
కొనుమని చెప్పగలడు అన్యులు చెప్పలేరు
ఈశ్వరునియొక్క సహస్ర నామములలో
నేదొక్క దానినైనను స్మరించుచో సకలజాడ్య
ములు మటుమాయమగును

Print d by Mr I V R tnam M Sc at the Andhr Grandh l y Pre and Edit d & Published
by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE BEZWADA P I C No K9



మే

1946

సంవత్సర చందా

రు 3 0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం 4 8 0
సౌరప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధార చికిత్స 0 4 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపు చికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము
కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
అమరసాహారము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కారణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
ననుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడుం 0 4 0
కల్లు మత్తు సారా పీపా 0 4 0
టీకల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొ యూహా
శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలనగేమి? డాక్టరు
అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రవాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక
చికిత్సానియమములు 0 2 0
ఆరోగ్యావశ్యము 0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా
ఉపన్యాసములు 2 భాగ
ములు ఒక్కొక్కటి 0 2 0
న్యాయధర్మానుకూల
వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము కై మెచ్చు 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1 భాగము 1 8 0
2 భాగము 1 4 0
3 భాగము 1 8 0
4 5 6 7 భాగములు
ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యాన చికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
స్నానచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిషయము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము 1 8 0
ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 8 0
మసూచికము 0 8 0

వేదాంతము – ఇతరములు

వారిగాసరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్వికార జీవనము 0 6 0
సుక్షిప్త కశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంత
ఉపన్యాసములు
12 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు ౩—౦—౦

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28	బెజవాడ మే 1946	సంచిక 5

సుఖరోగములు

(ఆంగీరసుడు)

గర్భాశయచ్యుతి

గర్భాశయములోని వివిధభాగములను గూర్చి ముందుగా చెప్పి తరువాత గర్భాశయచ్యుతులను గూర్చి చెప్పుతాను

కండరములతో తయారుకాబడి లోపల ఖాళీ ఉండు స్త్రీమర్మావయవము పురుషునితో సంబంధము కలుగుటకు పూర్వము మూడు అంగుళముల పొడవునను, పైభాగము రెండు అంగుళముల వెడల్పుగాను ఉంటుంది ఒక అంగుళము మందముగా నుంటుంది మొదటలో 1-1/2 ఔన్సుల తూకము కలిగియుండును వయసు వచ్చినకొద్దీ బరువు పెరుగుతుంది గర్భకోశము ముందు వెనుకలకును ప్రక్కలకును వాలిపోకుండా కండరములచేత బంధింపబడి ఉంటుంది రెండు కండరములు ముందునకును, రెండు కండరములు వెనుకకును చేరి రెండు కండరములు యిరుప్రక్కలను లాగిపట్టి ఉంటవి గర్భకోశము యొక్క కుతికను మూత్రాశయముయొక్క వెలుపలి భాగముతో కలుపు రెండు కండరములు గలవు ఇది ముందు భాగము. వెనుకప్రక్క గర్భకోశములో బంధింపబడి ఉంటుంది ప్రక్కలు కూపకముతో బంధింపబడి ఉంటవి రెండు గర్భాండములను కలుపుచేరి ఒక కండరము రెండుప్రక్కల గలవు

గర్భకోశములో మూడు భాగములు గలవు పైభాగము, ఇది కొద్ది వెడల్పుగా నుండును దీనిని Fundus అంటారు ఈ భాగములోనికే గర్భాండములను కలుపు గర్భనాళములు వచ్చును

(౨) మధ్యభాగము సన్నగానుండును

(౩) కుతిక యోని వివరముతో కలియుచోటు

గర్భాశయములోపల ఆమపుపొర ఉండును ఇందులో అసంఖ్యాకములగు గ్రంధులుగలవు గర్భాశయములోని ఆమపు పొరయు, యోనిలోని ఆమపుపొరయు ఒకటేను ఈపొరే గర్భనాళముల ద్వారాపోయి అంత్రవేష్టనముతో కలిసిపోతుంది అందువలననే యోనిలో కలిగిన మంటలు అంత్రవేష్టనముదాకా పోతవి గర్భాశయపు ఆవరణగోడలలో మూడు పొరలుగలవు ఇందులోని లోపలపొరను గూర్చి పైన తెలుసుకొన్నాము మధ్యపొరలో కండరములుండును ఇది ప్రధాన భాగము మూడవ పొర గర్భకోశపు కుతికవరకే ఉండును

ఆరోగ్యవంతులలో గర్భాశయపుకుతిక చాలా నున్నితముగాను, లేత గులాబిరంగుతోను ఉండును

గర్భాశయములోనూ శుద్ధరక్తము ప్రవహించు ధమనులును చెడురక్తము ప్రవహించు సిరలును గలవు ఈ రక్తవాహికల

నుండే కలుగబోవు శిశువునకును పోషక పదార్థము అందుతుంది నెలలు వచ్చినకొలదీ గర్భకోశపు పరిమితి పెరుగుతుంది

అది 1కి మొదలుకొని 8 పౌన్లు వరకు తూకము పెరుగును. ప్రసవమైన తరువాత యీకోశపు పరిమితి తగ్గుతుంది ఆరువారములలో స్వస్వరూపమును పొందుతుంది

వార్ధక్యము వచ్చినకొలదినీ ఈ అవయవము చప్పబడిపోతుంది రంగుకూడా విరిగిపోతుంది బయట చేరునపుడు గర్భాశయపురంగునకును లేనపుడు ఉండు రంగునకును తేడా ఉండును

ఆ రోజులలో నల్లగా నుండును పరిమితి తూకము పెరుగుతాయి బరువు పెరుగుటచే ముందుకుగాని వెనుకకుగాని పడుటకు అవకాశము యేర్పడుతుంది ఇదియు అనారోగ్యవంతులలోను బలహీనులలోను కలుగుతుంది

ఆరోగ్యవంతులలో ఇవేమియు కలుగవు వీరిలోకూడా నెలకు పదిరోజుల వరకు యీ కోశములో ఉద్రేకము కలుగుతూనే ఉంటుంది బలహీనులలో యీ కొద్ది ఉద్రేకమే కలుగబోవు బాధలకు కారణమవుతుంది ఆహారవిహారములలోని లోటుతోబాటు నాగరికతా ఫలితములు కూడా మరింత సాయపడుతున్నాయి వీటన్నింటితో గర్భాశయచ్యుతులు యేర్పడుచున్నవి

గర్భాశయమును పట్టి యుండు కండరములు బలకరమైనవి కావనియు అందువలననే గర్భాశయచ్యుతి యేర్పడుచున్నదనియు ప్రతీతి [illegible] వాదన అర్థరహితము. ఎందుకంటే [illegible] కండరము లైనప్పటికి [illegible] ఉపయోగము [illegible] శక్తములోని

పాటవము తగ్గిపోతేగాని యివన్ని కలుగవంటారు అయితే ఈ శక్తిమలోని దోషములు యెందుకు యేర్పడుతున్నాయి గర్భకోశము ఉన్నస్థితిని తెలుసుకొంటే మనకు కారణము సులభముగానే బోధపడుతుంది ముందు ప్రక్క మలకోశము ఉంటుంది వెనకప్రక్క మూత్రకోశము ఉంటుంది మలకోశములో కలిగిన మంటలను మూత్రకోశములో కలిగిన మంటలును గర్భకోశములోనికి వస్తాయి

ఆరోగ్యవంతులలో గర్భకోశము మూత్రకోశము మీదకుగాని మలకోశము మీదకుగాని వాలదు ఒకింతముందుకు వాలిఉండును యోనిలో దిగబడదు యోనితో కలిసి ఉండును యోనియొక్క కండరములు కూడా గర్భాశయమును పైకి నిలబెట్టి ఉంచును ఆయాకండరములలోని గట్టితనము బిగివి ఉన్నంతవరకే గర్భకోశము పైన నిలబడి ఉండును దార్ఢ్యము పటుత్వము దేహము యొక్క వెలుపలి కండరములను అవయవసౌష్టవమునకే గాక అంతరవయవములలోని పటుత్వమునకు స్థానచ్యుతిని పొందకుండా ఉంచుటకును ఉపయోగపడును వ్యాయామము యిందుకు చాలా ఉపయోగపడును ఇంతవరకు గర్భకోశము ఉండవలసిన తీరును గూర్చి వ్రాశాను ఇకను యథాక్రమముగా నుండక పదభ్రష్టము పొందిన యేడురకములగు చ్యుతులను గూర్చి వ్రాస్తాను

గర్భకోశము యోనిపైన నిలబడి ఉండవలెను అటుగాని యిటుగాని ఒరగకూడదు కండరములలోని బలహీనమువలన యోనివివరములోనికి గర్భకోశము దిగబడిపోవును యోనిపెద్దదగును కన్యలలో యీరకమగుబాధలు తక్కు

వగా నుండునుగాని పెండ్లిఅయి భర్తలతో కాపురము చేయుస్త్రీలలోనే యీరకము చాలా యెక్కువగా కుంటుంది ప్రసవము కష్టమైనప్పుడు వాడినకత్తు వలనను యీ రకము సంప్రాప్త మగునంటారు

నృత్యము సైకిలు త్రొక్కుట వలనను యిది సంభవించునంటారు ఒకప్రక్క వరగబడి నిలుచుండుటవలనను యిది వస్తుందంటారు ఋతు దినములలో చేసినతీవ్రవ్యాయామమువలనను యిది కలుగునంటారు

(1) గర్భకోశము యోని లోనికి కొద్దిగా అనగా ఒకటి రెండు అంగుళములైనను జారవచ్చును మరి కొందరిలో యింకా యెక్కువగా జారును దిగబడిపోవుట వలన బరువు కట్టినట్లుగా ఉంటుంది ఉదరము క్రింద భాగము నొప్పిగా ఉంటుంది దీనిని Prolapsus of the womb అని అంటారు

(2) ఈ రకములో గర్భకోశము యోనివివరమును దాటి బయటకు వచ్చును గర్భకోశము యొక్క కుతిక యోనిప్రదేశమును దాటివచ్చును దీనితో యోనియొక్క ఆవరణ గోడలును బయటకు వచ్చును గర్భకోశము మూత్రకోశముతో బంధింపబడి ఉండుటచేత మూత్రకోశములను కూడా గుంజును కండరములన్నీ మరీ దుర్బలము లైనపుడే యీ గతి సంభవిస్తుంది వెనుకటికన్నను యీరకములో బాధలు యెక్కువగా నుండును భరింపనలవిగావు బయటకు వచ్చిన గర్భకోశపు కుతిక మీద పుండ్లుపడును ఈ పుండ్ల వెంట తరుచుగా రక్తము కారుతుంది దీనిని Complete prolapsus of the womb అంటారు

(3) ఇది మరీదారుణము కానీ చాలా అరుదుగానే ఉంటుంది గర్భకోశము యోని వివరములో దిగబడిపోవుటయేగాక తలక్రిందు లగుతుంది ఈకేసులలో గర్భవతులైనయెడల తలక్రిందుగా నుండవలసిన శిశువు తల మీదకు అగును అందువలన సుఖప్రసవము జరుగదు చాలా కష్టతరమగుతుంది దీనిని inversion of the womb అంటారు

ఇకను మలకోశము మీదకు సగము వాలుటయు, పూర్తిగా వాలుటయును మూత్రకోశముమీదకు సగము వ లుటయు, పూర్తిగా వాలుటనుగూర్చి తెలుసుకొందాము

(4) గర్భకోశముయొక్క పైభాగము మూత్రకోశముమీదకు వాలిపోతుంది గర్భకోశము మొదట యథాకీతిని ఉండక ప్రక్కకు జరిగిపోతుంది, మలకోశమును ఆనుకుంటుంది దీనిని Antiversion of the womb అంటారు మూత్రకోశముమీద గర్భకోశము వాలుటచే మూత్రకోశములో మంటలు యెక్కువగుతాయి పోట్లు కలుగుతాయి మూత్రము తెంపుగారాదు ఎప్పుపుడు విడుదల చేయవలెనన్లే ఉండును కానిరాదు బాధగాఉంటుంది యంత్రసహాయముతోగాని బయటకు రాదు

(5) పై రకములోకన్న యీ రకములో గర్భకోశము మూత్రకోశముమీద పూర్తిగావాలిపోతుంది గర్భకోశపుకుతిక జరగనువచ్చు, జరగక పోనువచ్చు గర్భకోశపు పైభాగపు బరువువలన యిది జరుగుచున్నదను ప్రతీతి గలదు గర్భకోశమును అదుపులోనుంచు కండరములబలహీనతవలననే యిది జరుగుతుంది ఇది పరిణామగతముగా వస్తుందను ప్రతీతియు గలదు జననేంద్రియములు పూర్తిగా పెరు

గక పోవుటవలనను యిది జరుగవచ్చు నంటారు వీటి అన్నింటికన్న కండరములోని బలహీనతయే ప్రధాన కారణముగా చెప్పుట సహేతుకము సమంజసము అర్థవంతము మూత్రకోశముమీద పూర్తిగా వాలి పోవుటచేత మూత్రకోశములో బాధలు మంటలు, వెనుకటిరకములోకన్న యెక్కువగా కలుగుతాయి మూత్రదోషములు కూడా యెక్కువగానే ఉంటాయి.

ఈ కేసులలో ఋతువుకూడ బాగా కాద బాధతో అగుతుంది నల్లటిరంగుగల ఋతు రక్తము బయటకు వస్తుంది మొదటలో కుదపలు కుదపలుగా వస్తుంది ఋతువు కాకపోవుటవలన వంధ్యాత్వము త్వరలోనె సంప్రాప్తమగుతుంది గర్భవతులగుటకు శిశువు పెరుగుటకును సావకాశము లేదు దీని Ante flexion of the womb అంటారు

(6) ఈ కేసులలో గర్భకోశము మలకోశము మీదకు [illegible] గర్భకోశపుకుతిక మూత్రకోశముపైపుకు ఒరుగుతుంది గర్భకోశపు పై భాగము మలకోశముమీద వాలుటవలనమలకోశములో ఒత్తిడికలిగి మలబద్ధకం యేర్పడుతుంది సుఖవిరోచనముకాదు ఈ రకము ఒక్కొకతడవుగా యేర్పడుట కలదంటారు కాని చాలామందిలో యిది క్రమేపి యేర్పడుతుంది. కండరములోను నరములలోను గల బలహీనతయే యిందును కారణము. దీనిని Retroflexion of the womb అంటారు

ఈరకములో గర్భకోశము మలకోశము మీదకు పూర్తిగా వాలిపోతుంది 6వ రకములో [illegible]కోశము మీదకు కొంచెము వాలిపోతుందో యీరకములో మలకోశము మీదకు [illegible] వాలిపోతుంది గర్భకోశపు కుతిక మామూలు గతిలోనే ఉండవచ్చు ముందు వెనకకు జరుగ పోవచ్చు, కొద్ది కొద్దిగా జరుగుచువచ్చు గర్భకోశము మలకోశము మీదకు వాలి పోలిడగ్లసు సంచిలో దిగబడి పోనూవచ్చు, దిగబడక యోని మలకోశములమధ్య ఉండనూవచ్చు, వెనుకటి కేసులోకన్నను యీ కేసులో మలబద్ధకము యెక్కువగా యేర్పడుతుంది

ఈరకమగు కేసులలో చాలా కేసులు పిల్లలుగన్న పిల్లలకే వచ్చుటచేత కండరములలోని బలహీనత వలననే యిది కలుగుతున్నదను విషయము నిర్ధారణయగుచున్నది దీనిని retroflexion of womb అంటారు

చివర చెప్పిన రెండు రకములలోనూ [illegible] భాగములో నొప్పులు తీవ్రముగ ఉంటాయి తలనొప్పి వుంటుంది [illegible]లోన, మలకోశములోన, బరువుగా ఉంటుంది ఈ బాధలు [illegible] వరకు ఉంటాయి ఋతువుకు ముందుదినములలోను, ఋతుదినములలోనూ, యీ బాధలు భరింపనలవి కాకుండా ఉంటాయి ఋతువు బాధతో యెక్కువగానే అగుతుంది వీరిలో శ్వేత కుసుమవ్యాధి తప్పకుండా ఉంటుంది ఈరకములో తక్కువబాధ లనుభవించువారును లేకపోలేదు

ఇంతకన్న తక్కువ రకమగు చ్యుతులు గల వారు యెక్కువబాధలు బొందుటయు గలరు మరొక రకమగు చ్యుతికూడా కలదు ఈ రకములో గర్భకోశము మూత్రకోశము మీ

దకుగాని, మలకోశము మీదకుగాని, కొద్దిగా నైనా వాలక ఆనీ, అనక ఉండును ఈ రకమును చ్యుతి అనుటకన్న కొద్దివంపు అనుట ఉచితము ఈ వంపును తొలిరోజులలోనే సరిచేయుట యుక్తము

దీనిని obliquity of the womb అంటారు

మరొకరకము గలదు ఇందులో గర్భకోశములో పుండ్లు పడతాయి. ఇవిచాలా అరుదుగా ఉంటాయి. మంటలు, పోట్లు ఉంటాయి వీనిని Hernia of the womb అంటారు ఇంతివరకను చ్యుతులను గూర్చి చెప్పాను ఇకను వీటికి మందువైద్యమువారు చేయు చికిత్స ప్రక్రియలను గూర్చియు ప్రకృతి వైద్యమువారి పరామర్శను గూర్చి చెపుతాను గర్భాశయచ్యుతులకు మందువైద్యము వారి చికిత్సాప్రక్రియ లేవంటే గర్భకోశము యోనిలోనికి దిగబడిపోకుండా యీ రెండు కలిసిన చోట ఉంగరముల బిగిస్తారు గర్భకోశము జారి క్రిందపడకుండా ఆవరణగోడలను బంధిస్తారు ఈ ప్రక్రియలవలన కలుగు అపకారములను గూర్చి డాక్టరు ఫ్రొడెన్‌బర్గు చెప్పిన వాక్యములనే యిచట పొందుపరుస్తాను

గర్భాశయచ్యుతులకు పై పద్ధతులను ఉపయోగించరాదు ఎందుకంటే యోనికి సరిపోయిన ఉంగరములు దొరకవు ఒకవేళ దొరికినా యోనికి కలుగచేయు ఒత్తిడివలన ఆప్రదేశములో మంటలు పుట్టుతాయి ఈ ఉంగరములను నిత్యమును శుభ్రపరచుట వీలులేదు. ఏ రకమైనచ్యుతికి వాడినప్పటికి యీ ఉంగరముల వలన ఒత్తిడికలుగు మాట మాత్రము నిజము [illegible] ఒత్తిడితో యోనికండరములు, గర్భకోశకండరములు మూత్రకోశకండరములు మలకోశ కండరములు మరీబలహీనమగుతవి ఆఉంగరములు పట్టి ఉంచునంతవరకను గర్భకోశము నియమితప్రదేశములో ఉండుమాట నిజమేను ఆ ఉంగరములు తీసిన తరువాత గర్భకోశము వెనుకటి స్థానములోనికి పడిపోవును అంతకన్న మరీ అధోగతి లోనికి పోవుటయు గలదు అందు వలన వెనుకవాడిన ఉంగరములు పనికిరాకపోవుటయు పెద్దఉంగరములు కావలసి వస్తాయి ఇట్లాగే ప్రతితడవా పెరిగిపోతుంది రోగము పెరిగినకొలదీ యీ ఉంగరములు నిరుపయోగమగుతవి

కండరములలోని బలహీనతవలన యీచ్యుతులు యేర్పడుచున్నవి చచ్చుపడిపోయిన చర్మమును బాగుచేయవలెనంటే వ్యాయామము యెట్లు అవసరమో అట్లనే యీ కండరములు పుష్టివంతము లగుటకును వ్యాయామము అవసరము

గర్భకోశము యొక్క ఉనికిని (position) గూర్చి యిదివరకే తెలుసుకొన్నాము మలకోశములోను, మూత్రకోశములోను కలిగిన అసహజమగు ఉష్ణములు యీ కోశములోనికి వచ్చును ఈ ఉష్ణత్వము వలన గర్భకోశమును అదుపులో నుంచు కండరములలోని పటుత్వము బిగివితగ్గిపోతవి కండరములు బలహీనము లగుటవలన యోనిలోనికి జారిపోవుటయు, మలకోశము మూత్రకోశముల మీదకు సగమును పూర్తిగాను వాలిపోవుటయు సంభవించును

కండరములు బలహీనము లగుటవలన యోనిలోనికి జారిపోవుటయు మలకోశమూ మూత్ర

కోశము మీదను సగము పూర్తిగాను వాలి పోవుటయు సంభవించును. కండరములు బలహీనములు కాకుండా ఉండవలెనంటే మలకోశములోను, మూత్రకోశములోను అసహజమగు ఉష్ణము కలుగకుండా చూడవలెను. మలబద్ధకము కలుగకుండాజూచుకొనవలెను. అవసరమని తోచిన వెంటనే మూత్రమును, మలమును విసర్జించవలయును. నిరోధించరాదు.

చిన్నపేగులను బట్టికొని జారు దార్ఢ్యములను మానవలెను. జారుడు కలిగించు వస్తువులనే తినవలెను. మరబియ్యమును, ఎండి వంటలను విసర్జించవలయును. మూత్రము పెంపుచేయు ఆకుకూరలను, కాయకూరలను, విరివిగా వాడవలయును.

చన్నీటి కటిస్నానము బాగా ఉపయోగపడును. చన్నీటితో చేసిన డూష్ మెంతేని ఉపయోగకరము. అత్యుష్ణ కటి స్నానములు, ఉపవాసము అవసరమునుబట్టి ఉపయోగించవలెను.

తల పల్లముగానుంచి కాళ్ళు కొంచెము ఎత్తు ప్రదేశమున ఉండునట్లుయేర్పాటు చేయబడిన బల్లమీద పరుండుటవలనను, కాళ్ళను నిలువుగా పైకి యెత్తుటవలనను చాలా ఉపయోగము కలుగును. అన్నిరకముల గర్భచ్యుతులకును యీ వ్యాయామము చాల ఉపయోగిస్తుంది. Knee chest position లో అనగా తల క్రిందకును ముడ్డిపైకిని ఉండునట్లు బోర్ల పరుండుటవలన ఒకటి, రెండురకముల గర్భచ్యుతులు కుదురును. ఈస్థితిలో కూడా సుఖముగా నుండునంతవరకే పరుండవలయును.

సైకోపతీ

౨ వ్యా మ

నమ్మకము లేకపోయి నందువలన యెంత చిన్నరోగమైనా మొట్టికుదరదని తెలుపుటకుగాను వారం రోజుల క్రితము జరిగిన ఒకరోగి చరిత్రను టూకీగా వ్రాస్తాను. వివరములు తెలియునుగాన అతిశయోక్తులు వ్రాయను. సంపన్న గృహస్తుని కుమార్తె. వీరికి యేబది సంవత్సరముల వయస్సు ఉంటుంది. జీవితములోనిసగంభాగం బస్తీలలోనే గడచిపోయింది. డబ్బుగలవారు కాస్తకు, కూస్తకు ఘనవైద్యులను పిలుచుకొనివచ్చి చూపించు ఆచారము యీ ముప్పది సంవత్సరములనుండి ఉన్నది. అందువలన యేకాస్త జలుబుచేసినా డాక్టరు [illegible] దగ్గరకు పోవలసినదే [illegible] కుటుంబుల సేవింపవలసిందే. చిన్నపామునైనా పెద్దకర్రతోనే కొట్టవలెనను భావమే వారిమనస్సులో నాటుకొంది. పాముయొక్క చిన్న, పెద్దలకు తెలుసుకోవలసిన అవసరము లేకుండపోయింది. రమ్మన్నప్పుడల్లావచ్చే డాక్టరులనుచూస్తే వీరికి వుండే విపరీతచాంచల్యములో వింత లేదుగా!

యథారాజా తథాప్రజా అన్నట్లు వీరిపిల్లలు కూడా సాధారణముగా తల్లిదండ్రులను అనుకరిస్తూనే ఉంటారు. వారిపోకడలే వీరికిని తరచుగా అలవడుతూ ఉంటాయి.

వేసవికాలపు యెండలకు భరించలేక పల్లెటూరిలో ఉందామనుకొని సప్రయత్నముగా వచ్చారు. వీరితోబాటు వీరి కుమార్తెనుకూడా తీసుకొనివచ్చారు. సున్నితమైన దేహముగుట

వలన ప్రయాణపు బడలిక చేసింది జలుబు చేసింది ఆ మ్మ్రుపడిశము పట్టింది దాని వెంట వచ్చు పొడిదగ్గు ప్రత్యక్షమైంది బాగా వేడి చేసి ఉండుటచేత యెంతదగ్గినా శ్లేష్మము తెగి వచ్చేదికాదు శ్లేష్మము తెగివస్తున్న కొద్ది దగ్గుయొక్క పరిమితి తగ్గుతుంది అంతా ఉండదు

తామేమో శలవులకు ఉందామనుకొని మూటాముల్లె పట్టుకొని యిచ్చటకు రావడము. ఇచటికివచ్చి కుదురుకోక పూర్వమే దగ్గు అనే ఈ పెనుభూతము వెంటబడటము, డాక్టరు వి ని వదలిరావడము పల్లెటూరు కావడమువలన వారుకోరిన వైద్యసహాయము లేకపోవడముతో అలజడి కలిగింది సరే అందికలోనున్నవిగబా అని మమ్మల్ని పిలిచారు సరే నని వెళ్ళాము దినమునకు చన్నీటితో ఎనిమా రెండుతడవలు చేయించాము ఆరుకమలా ఫలముల రసము యిచ్చినాము గాలికాంతిలో మూడుగంటల కాలము పడుకోబెట్టినారు నలుబదియెనిమిది గంటల ఉపవాసముంచునప్పటికి రోగము తగ్గిపోయింది

సరేనని మూడవనాడు కొద్ది అన్నమును సొరకాయ కూరతో పెట్టమన్నాము ఏమిజరిగిందో గాని తిని గంట ఆయిందో లేదో వెనుకటి బాధలు మళ్ళీ ప్రత్యక్షమైనాయి శైత్యోపచారములు చేస్తే అవన్నీ తగ్గిపోయినాయి తరువాత ఆటే బాధలు కలుగలేదు

రోగి నీరసపడుచుండుటచేతను పొట్టనరములు బిగతీసి నట్లుండుటచేతను, గర్భవతి అగుటచేతను నాలుగురోజులు యెక్కువ పట్టితే పట్టిందని అన్నమును చాలా తగ్గించి పెట్టినాము బాధలు ఉన్నాయనిపించినాయేగాని క్రిందటి రోజంత తీవ్రముగా రాలేదు అంతకాలము ఉండలేదు అంత శైత్యోపచారములతో పనిలేకుండా పోయింది

శైత్యోపచారములతో శ్లేష్మము తెగిపడుట మొదలుపెట్టింది దగ్గుకూడా తగ్గింది పైతె స్పోర్కువు పెట్టివింటే మొదటిలో శ్లేష్మపు పరిమతి పెగిరినట్లు తోచింది మాయింటికివచ్చిన వైద్యుడు యీ విషయమును వారికి చెప్పాడు పులిసి యెక్కువస్థల మాక్రమించుకొంటేగాని బయటకుపోదను సామాన్యవిషయమును వారికెంతనచ్చచెప్పినా నచ్చలేదు ఊపిరితిత్తులు చెడిపోతున్నయని యింకనుంటే పనికిరాకుండా పోతాయని అలజడి కలిగింది, సరేనని ప్రయాణమైనారు

దీనికి అనుకూలముగా ఆరోజున రైలును రెండుగంటలు లేటయింది నానా ప్రయాసపడి పదకొండింటికి అచ్చటకు చేరాము

సాయంకాలము డాక్టరుని తీసుకొనిరాగా కథంతావిని ఒకనవ్వు నవ్వి యిచ్చటమేము పాడినపాటే పాడాడు చెప్పాడు తూ, చా కూడా తప్పలేదు

మేము చెప్పినపథ్యమే పెట్టడు శాస్త్రమిక్కరు యిచ్చాడు రోగము రెండురోజులలో నయమైంది

ఇంతలకే గుడిమేము కట్టాము శిఖరము వారు పెట్టారు డాక్టరుసేవా వీరు శ్లాఘించారు



గర్భోత్పత్తి శిశువు

మృ ఆంజనేయులు



తల్లి అగుటకు అవసరమగు వయసును గూర్చియు గర్భోత్పత్తి మొదలుకొని ప్రసవము అగువరకు జరుగు క్రమమును గూర్చియు గర్భవతులకు వచ్చు రోగములను గూర్చియు వాటికివాడు మందు వలన జరుగు అపకారము గూర్చియు గర్భవతిగా నున్నపుడు చేయవలసిన వ్యాయామమును గూర్చియు తినవలసిన అహారమును గూర్చియు ధరించవలసిన దుస్తులను గూర్చియు అవలంబించవలసిన క్రమమునుగూర్చియు టూకీగా వ్రాస్తాను

ఇరువది సంవత్సరములు దాటిన తరువాత స్త్రీకి కలుగు సంతానమే దృఢకాయులు ఆరోగ్యవంతులుగా ఉంటారు ఇంతకులోగా కలిగిన వారు దుర్బలులుగాను అనారోగ్యులుగాను ఉంటారని వ్యాయామ శాస్త్రవేత్తయగు శెర్నారుమాక్ఫాడెన్ అభిప్రాయపడుచున్నాడు

ప్రతిసంగమానంతరము గర్భము రాదు ప్రతిశుక్లాణువు శోణితాణువుతో కలిసిపోదు సంభోగ సమయములో పురుషునినుండి కొన్ని వేల శుక్లాణువులు బయటకువచ్చును ఇట్లా బయటకు వచ్చిన అణువులలోను ఒకటిమాత్రమే గర్భకోశములోని పొరనుబట్టుకొని ఉండును శుక్లాణువుకు యీ ఫలదత్వ పదిపది హేను రోజులవరకు ఉండును

ఇక శోణితాణువు అన్ననో గర్భాండముల నుండి గర్భనాళములద్వారా అసంఖ్యాకము లగు [illegible] వచ్చును. ఇదే [illegible] రక్తము. [illegible] ఒక శోణితాణువు గర్భకోశములో నిలవఉండును ఈ శోణితాణువునకు [illegible] [illegible]కోశములవరకు [illegible]

ఉండును పురుషునినుండివచ్చిన శుక్లాణువు అప్పటవరకే గర్భకోశములో నిలవఉన్న శోణితాణువుతో కలిసిపోవచ్చును లేదా తరువాత వచ్చు ఋతుకాలములోని శోణితాణువుతోనైనా కలిసిపోవచ్చును ఈ రెండు పక్షములలోను బిందు వేర్పడుతుంది ఈబిందువు మొదటి వారములలో గర్భకోశములోని అమత్వచమును ఒట్టుకొని ఉంటుంది క్రమేణ పెద్దదై శిశువుగా తయారవుతుంది బిందు వేర్పడుటకు ముందు ఋతుమతి అయినది మొదలుకొని ప్రసవము అగు వరకును నలుబది వారములుగాని రెండువందల యెనుబదిరోజులు గాని పట్టుతుంది ఇంతకుమీరుటయు గలదు సృష్టిక్రమమునకు కారణభూతమైన స్త్రీ గర్భవతిగా నుండునపుడును, ప్రసవించిన తరువాతను బాధలు పొందుటకుగాను నిర్దేశింపబడ లేదు ఆహారములోని లోపములును విహారములోని భేదాలును నాగరికతా ఫలితములును, ఇందుకుతోడుపడుచున్నవి రాబోవు దుర్భరరోగములకన్నిటికిని యీ పరిస్థితులు కారణమగుచున్నవి గర్భిణీ కాలములో స్త్రీ జననేంద్రియములలోనేగాక దేహము మొత్తములో మార్పులు కలుగుతవి నాడులు ఉద్రిక్తములగును మనసులో ఉద్రేకము కలుగును కొందరిలో మానసిక స్తబ్ధత యేర్పడుతుంది దిగులు యేర్పడుతుంది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది. కొందరిలో ఉత్సాహము పెరుగుటయు గలదు లోపలిశిశువులోని మలినములనుకూడా తల్లియే బయటకు పంపవలసి వచ్చుటచేత యీమె రక్తములోని మలినములు పెరుగుతవి ఈ రక్తమును శుద్ధిచేయుటకు హృదయము ఎక్కువ

వగా స్పందిసుంది ఊపిరితిత్తులు యెక్కువగా పనిచేస్తవి రక్తప్రసరణము అధికమగుతుంది చర్మము సరిగా పనిచేయదు అందువలన చర్మము మీద మచ్చలు యేర్పడుతాయి మూత్రపు పరిమితి, తడవలు పెరుగుతవి గర్భకోశము పెరిగి చిన్న ప్రేగులలో ఒత్తిడి తగులుటచేత మలబద్ధకము హెచ్చుతుంది

గర్భవతి అయిన తొలివారములలో ఓకరింతలు కలుగుతవి వేవిళ్ళు వస్తాయి ఆకలి మందగిస్తుంది నోటివెంట నీరు ఊరుతుంది తరుచుగా జలుబు చేసినట్లు ఉంటుంది పళ్ళచిగుళ్ళు వాస్తాయి పండ్లలో తొర్రలు యేర్పడుతాయి అంత్రవ్రణము, క్షయ మొదలగు రోగములు గర్భిణీకాలములో నిలిచిఉండి ప్రసవానంతరము త్వరగా బయటకు వచ్చుటయుగలదు

సుఖప్రసవము కలుగ గలందులకు చాలా మంది టానిక్కుల తీసికొంటారు ఈటానిక్కుల అన్నిటిలోను కొద్దిగనో, గొప్పగనో సారాయి ఉండును ఈ సారాయివలన తల్లి యొక్క మనోభౌతిక దేహములకేగాక కలుగు శిశివు దేహములకును బాధలు కలుగుచున్నవి ఈ తరుణములో తిన్న మందులవలననే తరువాత మానసిక వ్యాధులు, దంతవ్యాధులు, మలబద్ధకము, గ్రహణి, అతిసారము, మూత్రవ్యాధులు, నీరసము, దగ్గు, నోటివెంట నీరు ఊరుట, పాలులేకుండపోవుట కలుగుచున్నవి

గర్భకోశము స్థానభ్రంశమును పొందక సరియైన స్థితిలో నున్నపుడు శిశువు క్రమముగా పెరిగి పెద్ద ప్రాణమునకు యెట్టి బాధలు కలుగకుండా బయటకు వచ్చును గర్భకోశము యే [illegible] జారిపోయినా శిశువు క్రమముగా పెరుగదు బాధలేకుండా బయటకు రాదు గర్భకోశము తలక్రిందులై యోనివివరములో దిగబడి పోయినపుడు గర్భవతులు కారు అయినా నవమాసములు భరించరు భరించినా కత్తులను వాడితేగాని పెద్దప్రాణము బయట బడదు

గర్భకోశములో బిండ తేర్పడక, గర్భనాళము లలోగాని గర్భాండములలో గాని గర్భము యేర్పడుటయు గలదు ఇందుకు గర్భాండము లలో చాలా అరుదుగా యేర్పడుతుంది

గర్భనాళములలోని బిండు తేర్పడితే యీగొట్టముల వెంట తరుచుగా రక్తము వస్తుంది బిండు తేర్పడిన మొదటివారములోనే యీ రక్తము వస్తుంది ఈరక్తపుగు కేసులలో నవమాసములు నిండిన తరువాత ఆపరేషనుచేసి, శిశువును, మాయను బయటకు తీయవలసినదే యోనివివరమును, దూపకమును అదుపులో నుంచు కండరములు, యెముకలలోని స్థితస్థాపకము లేనందువలనను సుఖప్రసవము జరుగదు కష్టతరమగును

గర్భవతులుగా నున్నపుడు కలరా, షులేరియా సన్నిపాతము, న్యూమోనియా, మధుకోశ వ్యాధు లేగాక పచ్చసెగ, సవాయి మొదలగు సుఖరోగములు కూడా వచ్చుటగలదు, ఈరోగములకు వాడిన క్వయినా, పాదరసము, అయోడిన్‌ల వలన గర్భస్రావము కలుగను సవాయిరోగమునకు పాదరసము వాడకుండా మానిన యెడల గర్భస్రావము కలుగదు సవాయిరోగము తగ్గిపోతుంది పాదరసము వాడినందువలననే గర్భస్రావము జరుగుచున్న దని జాన్ డబ్ల్యు షైలర్ అభిప్రాయ పడుచున్నారు

గర్భము ధరించిన వెంటనే తెలుసుకొని తగు శ్రద్ధ తీసికొనిన యెడల యెటువంటి ఒడుదుడుకులు లేకుండానే సుఖముగానే గడచిపోతుంది గర్భవతిఅయిన తరువాత బయటచేరదు బయట చేరక పోవుటయే ప్రధాన లక్షణముగా తీసుకొనరాదు ఎందుకంటె పాండు క్షయ మొదటి దశలోను, నాడీ వ్యాధులతో బాధపడువారును బయటచేరరు కొందరు నాలుగు అయిదు నెలల వరకును బయట ఉంటూనేగర్భవతులగుతారు

గర్భవతులుకాగానే కొంచెము మొరోజుగా ఉంటారు చలాకి తగ్గుతుంది ఎంత సహనవంతులైనా కోపస్వభావులగుతారు అరుచి యేర్పడుతుంది నోటిలో నీరు ఊరుతుంది వాంతులు, ఒకరింతలు కలుగుతాయి

స్తనములలోని రక్తప్రసరణ హెచ్చుటచేత స్తనములు బరువుగా ఉంటాయి చనుమొనలు పెద్దవగుతాయి నల్లబడుతాయి బొడ్డుక్రింద నల్లగీత యేర్పడుతుంది ముఖము మీద నల్ల మచ్చలు యేర్పడుతాయి

మొదటిలో బిందువు అంగుళములో నూట యిరువదవ వంతు వ్యాసరేఖ కలిగియుండును ఈ బిందువు గర్భకోశము లోని ఆమత్వాచమును [illegible]కొని ఉండును నాలుగు వారములు గడచునప్పటికి యీ బిందువే కోడిగుడ్డులోని సగము పరిమాణములో ఉండును రెండవ నెలపూర్తి అగునప్పటికి కోడిగుడ్డు అంత ఉండును ముందుపొర ఉండును ఈ పొర [illegible] ద్రవములో అంగుళము పొడవుగల యీ బిందువు తేలి ఆడుచుండును ఇప్పటికి కన్నులు, [illegible], ముక్కు, నోరు, జననేంద్రియములకు చిహ్నము లేర్పడును హృదయము యేర్పడుతుంది అంతరవయవము లన్నియు సూక్ష్మముగా యేర్పడుతాయి

బిందువును ద్రవమును ఆవరించివుండు పొరలోపల భాగము మెత్తగాను వెలుపలి భాగము గట్టిగాను, ఉండును బిందువును పొరను ఒక త్రేగు కలుపును దీనినే (cord) కార్డు అందురు దీనిద్వారానే బిందువుకు కావలసిన పోషక పదార్థము లన్నియు లభించును

మూడు నెలలు నిండునప్పటికి మూడు అంగుళముల పొడవున ఉండును నాలుగు నెలలు జరుగునప్పటికి అయిదు అంగుళముల పొడవునను, అయిదు నెలలు నిండునప్పటికి యేడు అంగుళముల పొడవునను ఉండును తరువాత కలుగు కదలికలను గర్భవతి తేలికగానే తెలుసుకొనగలదు ఈ నెలలో భ్రూణపతనము జరిగితే కొన్ని నిముషములు మాత్రమే ప్రాణము ఉంటుంది ఆరు నెలలు నిండునప్పటికి పదకొండు అంగుళముల పొడవున ఉండును ఇప్పుడు బయటబడిన యెడల నొకటి మొదలు పదిహేను రోజులవరకు బ్రతుకును అవయవము లన్నియు పూర్తిగా పెరగవుగాన చనిపోవును

ఏడు నెలలు జరుగనప్పటికి ఎదునాల్గు అంగుళములపొడవు ఉండును ఈ తరుణములో బయటకువచ్చిన శిశువు సాధారణముగా చనిపోతుంది. కాని వెచ్చదనము కలుగజేయు ప్రదేశములలో భద్రపరచిన యెడల సజీవురాలగుటకు సావకాశముగలదు ఎనిమిది నెలలు నిండునప్పటికి పదిహేను అంగుళముల పొడవు ఉండును ఈ శిశువు తగుశ్రద్ధ తీసుకొనిన యెడల బ్రతుకుతుంది తొమ్మిది నెలలు నిండు

నప్పటికి పది హేడు అంగుళముల పొడవున ఉంటును ఇవుడు బయటకువచ్చిన శిశువు యే మాత్రపు శ్రద్ధతీసుకొన్ననుతప్పకుండా బ్రతుకుతుంది

పదవ నెల చొరబడిన తరువాత అవయవపూర్తి బాగాకలుగుతుంది సుఖప్రసవముఅగుతుంది గర్భిణీకాలములో కూపకములోని కండరములు, యెముకలు విరివిచెందును ప్రసవానంతరము సంకోచమును పొందును. ఇందుకు అనుకూలపడవలెనంటే వీటిలో స్థితస్థాపకము ఉండవలెను ఈస్థితస్థాపకము యెట్లావస్తుంది తగుమాత్రము వ్యాయామము, యుక్తమగు ఆహారమువలననే యిది లభిస్తుంది

స్థితస్థాపకము లేనందువలన కండరములు, యెముకలు, సంకోచ, వ్యాకోచముల పొందిక అట్లనే నిలబడిపోవును అందువలన శిశువు క్రమముగా పెరుగదు పెరిగినను బయటకు తేలికగారాదు

గర్భిణీస్త్రీలు మొదటి మూడు నెలలలోను తీవ్రమైన వ్యాయామము చేయవచ్చునుగాని నాలుగు, అయిదు నెలలులో అవేమియు పనికిరావు పరుగు, స్వారి, సర్కసు ఏమాత్రము పనికిరావు నడక చాలా సుఖకరమైనది తక్కువ దుస్తులతో ఆరుబయట నిద్రించుట చాల అవసరము

గర్భిణీస్త్రీలు తినవలసిన ఆహారమును గూర్చి యెంతయోని వ్రాయవచ్చును

గర్భవతిగానుండు స్త్రీకిని కలుగబోవు శిశువునకును యిద్దరకును ఆహారము అవసరముగాన రెండింతలుగఆహారము తినవలెనను అపవాదము ప్రబలి ఉన్నది ఈ వాదము అర్థరహితము. ఎందుకంటే మనము తిను ఆహారపు పరిమితిని బట్టి గాక జీర్ణావయవముల పటుత్వమును బట్టి మనకు బలము వస్తుంది

రసవంతములను హృద్యములును అగు పండ్లును చాలా ఉపయోగకరములు తేలికగా జీర్ణమగును వీటినైనను తగుమాత్రమే తినవలెను. ఉడకబెట్టిన కూరలకన్న పచ్చి కూరలు చాలా ఉపయోగకరమైనవి నేవుడుకూరలను మానవలయును పచి కూరలను తినలేనివారు ఉప్పు, కారము లేకుండా ఉడకబెట్టిన కూరలు అత్యంత ఉపయుక్తములు పాలు, పెరుగుల కన్న పల్చని మజ్జిగ చాలా బాగా ఉపయోగించును

మసాలాలను, కోడిగ్రుడ్లను, మాంసమును విధిగా మానవలయును నూనె, ఆవలను పిండివంటలను చవి చూడరాదు

తవుడుతీయని ముడి దంపుడుబియ్యమునే వాడవలెను మరబియ్యమును పూర్తిగా వర్జించవలయును

కలుగబోవు శిశువు యెముకలు బాగా మెత్తగా నున్నయెడల ప్రసవము సుఖముగా జరుగుతుంది గనుక యెముకల పెంపుకు అవసరమైన వస్తువులు లేని పదార్థములనే తినవలెనను ప్రతీతిగలదు ఇది కూడ సమంజసము కాదు ఎందుకంటే కలుగబోవు శిశువు యెముకలు అవసరమైనంత మెత్తగానే ఉంటాయి వాటిని మరీ మెత్తపరచ నవసరముండదు

గర్భవతులుగా నున్న స్త్రీలు తమ దుస్తులను గూర్చి చాలా శ్రద్ధ తీసికొనవలెను గర్భకోశము, ఉదరము పెరుగునుగాన వాటిపెంపును నిరోధించు యెట్టిదుస్తులను ధరించరాదు నాయకట్టరాదు బెల్టులు పెట్టరాదు స్తనములు బాగా విరివిపొందవలెగాన అవి పెరుగు

టకు అనుకూలమగు జాకెట్లనే తొడగవలెను వాటిని బిగదీసి కట్టరాదు

ఎత్తు మడమలుగల చెప్పులు తొడగరాదు ఎందుకంటే గర్భవతులు గర్భభారము చేత ముందుకు ఉందురు కాళ్ళుకూడా ముందుకు ఊగును వీటిని నిలబెట్టుటకు ఎదురురొమ్ము వెనుకకునుండును ఎత్తుమడమలు గలచెపులు తొడిగినపుడు ఉదరము యింకా ముందుకు ఉండును ఊర్ధ్వకాయము మరీ వెనుకకు పోవును అంతర్గత అవయవములు స్థానభ్రంశము పొందును నడచుటయు సుకరముకాదు

దినమునకు యెనిమిదిగంటలకు తక్కువ లేకుండా నిద్రించవలయును రాత్రివేళ జాగరణాలు పనికిరావు

గర్భిణీకాలములో సంగమము జరుగవచ్చునా రాదా? అను విషయమై కొద్దిగా వ్రాయవలసి ఉన్నది సంఘములో నేకామ శాస్త్రమునకు సంబంధించినజ్ఞానము చాలా కొద్దిగానే గలదు అందును గర్భవతులుగా నున్నపుడు మైథునమును జరుపవచ్చునా రాదా అనువిషయము చాలా కొద్దిమందికే తెలియును

డాక్టరు రాక్ స్త్రీలకాలికరోగకారణములు అను తమ ఉద్గ్రంథములో పై విషయమును గూర్చి యిట్లు వ్రాశారు " స్త్రీలు గర్భవతులగుట సృష్టిధర్మము, సహజముకాని గర్భవతిగా నున్న స్త్రీతో సంభోగించుటకన్న మహాపాపము మరొకటి లేదు ఈ స్త్రీకేగాక కలుగబోవు శిశువునకును మహాపచారము చేస్తున్నాము ఇష్టముచేసిన మైథునమువలననే తరువాత బాధలు కలుగుచున్నవి. బాధలకు కారణములను తెలిసికొనుటకు చాలా సంతోష [illegible]

అత్యుత్తమ స్థానమును ఆక్రమించిన మానవుడు యీవిషయములో పశువుకన్నను పతితుడైనాడని చెప్పుటకే సిగ్గగుచున్నది సృష్టిలోని యే స్త్రీ జంతువుకూడా చూలు నిలిచిన తరువాత మగజంతువును సమీపించదు మగజంతువు సమీపించిన దుస దుసలాడును మాత్రి మీద తన్నును

ఏ చట్టములు, శాసనములు యీపనులను కఠినముగా శిక్షించుట లేదు, దండించుటలేదు పశువాంఛలను తీర్చుకొను పురుషజాతి అంతయు తమకు అనుకూలముగు నేవో కుంటి సమాధానములను వెతుకుకొంటారు సంగమము తరచుగా జరిపిననే పురుషత్వము సార్థకమగుననుటయే అందు నొకటి

గర్భమును ధరించిన మొదటినెలలో స్త్రీ జననేంద్రియములు అందుకు కొంతవరకు అనుకూలముగానుండునుగాని రోజులు గడచిన కొలదినీ యేమీ ఉపయోగపడవు వ్యతిరేకములగుతవి ఇట్లా జరిపిన సంగమమువలన ముందుగా స్త్రీ బాధపడుతుంది తరువాత పురుషుడు బాధపడతాడు సంగమముల జరుపుచునే ఉంటారు బాధలు పొందుచునే ఉంటారు బాధలు పోవుటకు యేవో మందులు తింటారు మూలకారణము అట్లనే ఉండుట వలన బాధలుమాత్రము పోవు

మరొకజీవికి జన్మమిచ్చుట నిజముగా ఆనందప్రాయమేను ఇదిమానవులలోకన్న పశువులలో యెక్కువగా కనబడుతుంది ఈ పవిత్రధర్మమును జరుపుటకే వివాహము ఉద్దేశించబడినది ఇందుకు అనుకూలముగా స్త్రీజాతి నిర్దేశించబడినదిగాని పురుషుల పశుకామమును తీర్చుటకుకాదు. గర్భవతి అగుటతో

స్త్రీ చరితార్థ యగుచున్నది తనజన్మను సార్థకపరచుకొంటుంది

గర్భవతి అయినపుడు స్త్రీ శారీరకముగా తాను పురుషునికి యిచ్చినసౌఖ్యము గర్భవతి అయిన తరువాత యీయలేదు స్త్రీ జననేంద్రియములు అందుకు ఉపయోగపడవు వానిలోని మార్దవము, సున్నితత్వము లోపిస్తవి కరుకుదనము పెరుగుతుంది తన పురుషుని తృప్తిపరుద్దామనుకొంటుందిగాని తృప్తిపరచలేదు ఒత్తిడి యేర్పడుతుంది జారుడల లేకపోవుట చేత వేడిపుట్టుతుంది యోనిలో కలిగిన గుంటలు అచ్చటనే నిబడిపోతాయి ఇదే నిత్యము జరిగితే యిక చెప్పవలసిన దేమున్నది?

ఇక పురుషునికన్ననో, స్త్రీనుండి సంక్రమింపవలసినజాతి ద్రవములు రావు తన వీర్యమే పోఖర్చగుతోంది ముష్టిమైథునము వలనకల్గు ఫలితములు వస్తాయి Cohabition during pregnancy is nothing more nor less than what we understand by the term onanism or masturbation ముష్టిమైథునమువలన కలుగు వ్యాధులకును, గర్భవతులుగా నున్న స్త్రీలతో సంభోగించినపుడు కలుగు వ్యాధులకును ఏమీ తేడా లేదు ముష్టిమైథునమే మెరుగేమో నని పిస్తుంది ఎందుకంటే ముష్టిమైథునములో చెడునది ఒక వ్యక్తిమాత్రమేను ఇపుడన్ననో ముగ్గురు చెడతారు ఇంతకన్న నాగరిక ప్రపంచములో మరొక అపభ్రంశమున్నదా అని డాక్టరు రాకో చకితుడగుచున్నాడు స్త్రీపురుషులు చేసిన యీ మహాపాపమునకు, పాపపుణ్యము తెలుగని కలుగబోవు శిశువు శిక్ష ననుభవిస్తున్నది

శారీరకముగా స్త్రీపురుషులకు యిద్దరకును తేడా గలదు గర్భము ధరించినతరువాత స్త్రీ యిచ్చగించిన ఆంతకుపూర్వముచేస్న యోని మార్దవము రాదు కరుకుదనము వస్తుంది ప్రకృతి బైయాలజీ అందుకు యిచ్చగింపనట్లు తెలుస్తుంది పురుషునికన్ననో యీ బాధలు లేవు ధ్వజభంగమైనతరువాత కొద్దికాలమునకే సిద్ధమగుతుంది

పురుషుని తృప్తిపరచలేని స్త్రీ లోపమునకు సరియగు కారణమును గ్రహించలేక పురుషుని అసహ్యించుకొంటరు ద్వేషిస్తుంది తనకు సరియైనమగవాడు దొరకలేదని కించపడుతుంది విధినిదూరుతుంది నిత్యమూ యిదే జరుగుతుంటే బాధలు మీరిపోతూఉంటాయి భరింపశక్యముకావు హిష్టీరియా గర్భస్రావము అనారోగ్యము, చీకాకు, పిచ్చి, ముకోపము క్షయ అంతర్వ్రణము, ఋతుదోషములు మొదలగు అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులేగాక వీటినుండి చాలా చిల్లరవ్యాధులు కలుగుతవి ”

మరొకప్రఖ్యాత స్త్రీ రచయిత యిట్లా అభిప్రాయ పడుచున్నది “గర్భవతిగానున్న స్త్రీతో నెరపిన సంభోగమువలన ఆమె భౌతిక దేహము చెడిపోవుటయే గాక మనసుకూడా చెడిపోతుంది అసంఖ్యాకములగు మానసిక వ్యాధులు పుట్టుతాయి పాపపుణ్యము తెరుగని వెలుతురు చూడని, కలుగబోవు శిశువు యొక్క భౌతికదేహమేగాక, మనసుకూడా చెడిపోతుంది తమ కొరకుగాక, తమ శిశువుల కొరకైనా పవిత్రధర్మమును నిర్వర్తించవలసిన స్త్రీజాతి, నియమ, నిగ్రహములతో నుండి తమ ఆత్మగౌరవమును కాపాడుకొందురు గాక!”

ఇంతకన్న యేమివ్రాయ వలయును?

ప్రకృతి వైద్యమననేమి?

దీనియందు మహాత్మునికి యేల యింత పట్టుదల? ఆయన ప్రకృతి వైద్యమునకును తరితర వైద్యములకును గల వ్యత్యాసమును వివరించెను సామాన్యముగ అంద రెరింగిన వైద్యములో రోగి వైద్యుని యింటికి వెళ్ళి తనరోగమును నివారణచేయు ఔషధమును తీసికొనును జాడ్యము నయమవగనే వైద్యుని యొక్క కార్యము ముగియును ప్రకృతివైద్యుడు ఔషధమును విక్రయించడు ఇంటివద్ద యుక్తజీవితమును గడపు విధానమును బోధించును ఆప్రకారము రోగి జీవించుచో వ్యాధి నివారణ యగుటయేగాక ఉత్తరోత్తర రోగములు రాకుండను సాధారణ వైద్యుడు రోగ లక్షణము లను పరిశీలించుటలో ప్రవేశము కలిగి యుండును ప్రకృతి వైద్యుడు ఆరోగ్య భాగ్యమును గురించి పరిశీలించును వ్యాధిని నివారణ చేయుటవరకే సాధారణ వైద్యుని పని పిదప ప్రకృతి వైద్యునిపని ప్రారంభమగును ప్రకృతిచికిత్సానుసారముగ ఒకరోగి యొక్క రోగ మొకసారి నయమయిన మొదల అది మొదలు మరి యెప్పుడును రోగమురాని పద్ధతి జీవితమున నూతనాధ్యాయ మొకటి విలసిల్ల సాగును గనుక ప్రకృతిచికిత్స ఒకానొక జీవిత విధానమేకాని మందిచ్చుట కాదు ప్రకృతి వైద్యమువలన సకల రోగములు నివారణ యువజాలవు. ఔషధములువలనకూడ నివారణ యువజాలవు. అట్లు చేయుటకు శక్తి యున్నమొదల మనీ మందరము అమరులుగ నుండుము, అది చేయగలిగిన సహాయ మెంతటిదన్న, రోగము నయము కాకపోయినను రోగబాధను సహించుశక్తి నొసగి మనస్సున కొంతింత శాంతము చేకూర్చును కోట్లకొలది జనులకు ద్రవ్యమును ఖర్చుపెట్టి మందును పుచ్చుకొనుట సాధ్యము కానిపని ధనికులకు మాత్రము సాధ్యము గనుక అది మనకు వలదని తలపోయువారికి ప్రకృతిమూలమున చికిత్సయే అవశ్యక మగును ఇందులో ధనికులని కాని బీదలని కాని భేదము లేదు

అత్యంతోత్తమ సాధనము

ప్రకృతివైద్యుని ఆయుధములలో పరమశక్తివంతమైనది రామనామము ఇందు ఆశ్చర్యమేమియు లేదు నాజీవిత కాలమంతయు ఔషధములనే రోగుల కిచ్చుచుంటిని కాని రామనామమే పరమౌషధ మని మీరు చెప్పినప్పుడు అవ్విషయమునే పూర్వము వాగ్భట్టు చరకుడు చెప్పినట్లు నాకు జ్ఞప్తికి వచ్చెను అని ఒక సుప్రసిద్ధఆయుర్వేదవైద్యుడు చెప్పెను. ఆధ్యాత్మిక జాడ్యములకు రామనామము పరమౌషధమని సృష్ట్యాదినుండియు చెప్పబడియున్నది అయితే శరీరసంబంధమైన వ్యాధులకుకూడ అదిఔషధరాజమని నాభావము మీవ్యాధులను పోగొట్టెదను నావద్దకురండు, అని ప్రకృతివైద్యుడు పిలువడు ప్రతిప్రాణియందును రోగమును పోగొట్టుగుణములు కలవనియు ఆ గుణములను మానవుడు గ్రహించి ఉపయోగించుకొనుట చేత రోగములు నయము కాగలవనియు తెల్పి జీవితమున దానికొక ప్రముఖస్థానము కల్పించును నేడు దేశమంతటను రోగములు అనారోగ్యము నిండియున్నదికదా! ప్రకృతి చికిత్స పటిమను దేశములోని జనులందరును గ్రహించినమొదల దేశమందారోగ్యభాగ్యము శాశ్వతముగ నెలకొనగలదు

ప్రకృతి వైద్య సంస్థను సాగించుడు

ప్రకృతి వైద్యమే మానవునకు తగినది స్వత స్సిద్ధమైనది మానవునకు మనస్సు ఆత్మ కలవు కావున అతనికి రామనామస్మరణ యథార్థమైన ప్రకృతిచికిత్సాసాధనము ఇయ్యదిసకలౌషధము లను మించిన పరమౌషధము ఏ ఔషధము వల్లను ఎట్టి వ్యాధులు నివారణ కాకపోయిన రామనామ మనెడి పరమౌషధము వలన ఎట్టి ఘోర వ్యాధియైనను నివారణ అయి తీరును సందేహ మింతమాత్రము లేదు ఇదియే మాన వునకు తగిన ప్రకృతిచికిత్సా సాధనము ఈ ప్రపంచమున అనేకులు అనేక నామములతో భగవంతుని పిలుచుచున్నారు కావున ఎవరికి ఏ పేరుతో పిలిచిన ఆనందముగ, ప్రీతిగ నుం డునో ఆ పేరుతో భగవన్నామస్మరణ చేయ వచ్చును అయితే చిలుకపలుకులువలె ఈ భగవన్నామమును నోట నుచ్చరించిన లాభ ము లేదు హృదయ పూర్వకముగ మనస్సుతో నామస్మరణ చేయవలయును అయితే దృఢవి శ్వాసము కూడ ఉండవలెను సుమా ఇంత మాత్రము చాలదు తీవ్రప్రయత్న మవస రము పృథివి, అప్పు తేజస్సు, వాయువు, ఆకా శము లనెడి పంచభూతములతో మానవ శరీ రము నిర్మింపబడి యున్నదికదా ఈ పంచభూ తముల సహాయమునే మానవుడు తన వ్యాధులను నివారణ చేసికొనవలెను అయితే నిస్సందేహముగ రామనామమే గొప్పసాధ నము రామనామస్మరణ చేసినప్పటికి మృత్యు వాసన్నమైన యెడల భయపడ నవసర ము లేదు మృత్యుదేవతను మన మాహ్వానించ వలసినదే ఈ స్థూలశరీరము శాశ్వతముగ నుండునట్లు చేసికొనుటకు తగిన సాధనము లేదు కదా అమృతత్వము ఆత్మ కన్వయించునది కాని శరీరమున కన్వయించదు శరీరము అనిత్యముకాని, ఆత్మమాత్రము శాశ్వతమైనది ఆత్మను పరిశుద్ధము చేసికొనుట మానవుని విధియై యున్నది

పై విషయము నంగీకరించువారు ప్రకృతి చికి త్సకై విశేషసాధనముల సంపాదించు కొన వలసిన అవసరము లేదు వైద్యశాలలు, వైద్యులు మందులు మొదలగు అట్టహాస మక్క ర లేదు ఇంత అట్టహాసము ననేకులు భరించ లేరు అనేకులు భరించలేని అట్టహాసమునకై కొద్దిమంది మాత్ర మేల యత్నించవలెను? నన్నెవరు బాగుచేయలేరని నాకు తెలుసును నా మిత్రులలో కొందరు తెలిసికొనిరి నా తప్పులవల్లనే నేనుపారములను నేర్చుకొనగలను నే నెన్నడు చేయకూడని తప్పిదము నొనర్చి నన్ను నేను తెలిసికొంటిని

చిరకాలము నుండి నేను డాక్టరు దిన్షామెహతా నెరుంగుదును ఆయన తనకు తోచిన ప్రకా రము ప్రకృతివైద్యమునకే తన జీవితకాల మంతను అర్పించెను హిందూదేశమున ప్రకృ తిచికిత్సా విశ్వవిద్యాలయమును స్థాపించవలె నని ఆయనయొక్క దృఢాభిప్రాయము ఈ పేరుకు తగిన విశ్వవిద్యాలయ మెట్టిదియై ఉండ వలెను? భారత దేశమందలి బీదలెల్లరకు వ్యాధులు రాకుండను, వచ్చినవ్యాధులను నివారణ యగునట్లును చేయునదియై ఉండవ లెను అట్టి విశ్వవిద్యాలయ మీప్రపంచమున లేదు పాశ్చాత్యదేశము లందలి వైద్యశాలలు ధనికులకేగాని బీదల కుపకరించకున్నవి హిందూదేశ మందలి గ్రామస్థులకు ప్రకృతి వైద్యము చేయుగలననినాకు తోచుచున్నది ఈ ప్రయత్నము పూనాలో పనికిరాదు ఒక ట్రస్టు ఏర్పాటు చేయబడినది అందు జహాంగీరుజీ పటేలు, నేను డాక్టరుమెహతా మేముగ్గురము

ధర్మకర్తలము బీదలకు ప్రకృతివైద్యమును చేయుటకై నేను పూనాకు వెళ్లితిని డాక్టరు మెహతాగారు చేసిన వైద్యయేర్పాట్లు ధనికులకే సుపకరించునవి కొన్ని మార్పులను నేను సూచించితిని కాని బీదలకై వైద్యశాలను పట్టణములో నిర్మింప యత్నించుట నా తెలివి తక్కువతనమని గ్రహించితిని బీదల వ్యాధులను నివారణ చేయవలయునని నా కున్నచో నేను వారివద్దకే వెళ్ళవలెను కాని వారు నావద్దకు రావలెనని తలంచరాదని అనుభవమునకు తెచ్చుకొంటిని సాధారణ వైద్యవిషయములో ఇది సత్యము ప్రకృతి వైద్యవిషయమై ఇంకను చెప్పనక్కర లేదు గ్రామస్థులు పూనాకు వచ్చి నేను చెప్పు విషయములను గ్రహించి ఆ ప్రకారము వారు నడచుకొను టెట్లు? పొట్టకు మన్ను పట్టీ వేయుట, సూర్యకిరణ ప్రసారచికిత్సను పొందుట మొదలగు చికిత్సలను వారంతట వారు చేసికొన గలరా? ఏదో ఒక పొడినికాని త్రాగుటకు మందునుకాని నే నిచ్చెదనని అంతటితో చాలునని వా రనుకొందురు ప్రకృతి వైద్య మనిన నూతన జీవితము ఈ నూతన జీవితమును నేర్చుకొనవలసి యున్నది ప్రకృతి వైద్యమనిన ఔషధసేవ కాదు ఈ వైద్యమువలన ఫలితము కలుగవలెననిన వానియింటిలోనో వానియింటిసమీపముననో చికిత్సచేయవలయును అందుచేత వైద్యునకు కరుణ ఓపిక మానవతత్త్వ జ్ఞానము అవసరము వైద్యశిక్షణమున గ్రామములో వైద్యము చేయునప్పుడు [illegible] ప్రకృతివైద్య రహస్యములు తెలిసికొనునప్పుడు ప్రకృతి [illegible] బీజము వేయ-

బడును ఇంత భవనము, ఇన్ని పనిముట్లు అవసరము లేదని తెలుసుకొనుటకు ఈ సత్యము తెలిసికొనుటకు నేనన్ని రోజులిక్కడ ఉండవలసిన అగత్యము లేదు ఈ నా తెలివి తక్కువతనమునకు నవ్వుకొనా? ఏడ్వనా? నేను నవ్వుకొని నాతప్పును దిద్దుకొన యత్నించితి ఏవిషయమైనను మన మనస్సునకు హృదయమునకు నచ్చువరకు మహాత్ములు చెప్పినారన్న మాత్రమున నమ్మరాదు ప్రస్తుత విషయములో నేను పొరపాటున ఇంకా కొద్దికాలము చేసినయెడల ఏకొలది మందియైనను ఆ తప్పిదమునే చేసెడివారు గ్రామస్థులీ వైద్యశాలకు రోగనివారణార్థమై వచ్చెడి వారు కారు నేను త్వరలో నా తప్పిదమును గ్రహించలేక పోయినట్లయితే నాగౌరవము ధ్వంసమయ్యెడిది ఏలయన నాకిచ్చి యభిప్రాయముతో నేనుండెడి వాడను మానవున కపకారము చేయు అపకీర్తిని మించినది లేదు. నామిత్రులచే నేను నమ్మదగ్గవాడినేమో నేనెరుంగను. వారు నన్ను నమ్మకున్నచో అందుకు నేను తగినవాడ ననియు నాకు తెలియును ఈ మన కథలోని విత్తము ఇంత అట్టహాసమునకై వెచ్చింపబడిన ధనములో నొకపైస యైనను బీదలకై ఖర్చుపెట్టబడ లేదు నే డీసంస్థ ఎట్టిరూపమును దాల్చును? బీదలకు ప్రకృతి వైద్యము చేయుట ఎక్కడ, ఎట్లు అను విషయమును ఒకప్రక్కన ఉంచుదము మొదటిలోనే నేనుచేసిన తప్పిదము వలన నేను నాజీవన సంధ్యాకాలమున చేయ సమకట్టిన పనికి ఆటంకము వాటిల్లకుండునట్లు నేను జాగ్రత్తపడవలెను ఇట్టిది అశక్య [illegible] దీనివలన అతిశీఘ్రకాలములో నశకులు [illegible] పొందుదురు గాక!

గాలియాతపరామర్శ

రాఘవేంద్రయోగి

వపుఃకృశత్వం వదనేప్రసన్నతా
నాదస్ఫుటత్వం నయనేసునిర్మలే।
ఆరోగ్యతాబిందు జయోగ్ని దీపనంనాడి
విశద్ధిర్హ ర యోగలక్షణమ్॥

దేహమందు కృశత్వము ముఖము నందు ప్రసన్నత నాదము యొక్క ప్రాకాట్యము, నేత్రములయందు కాంతి, ఆరోగ్యము. ధాతు జయము జఠరదీప్త నాడులయొక్క శుద్ధియు హఠయోగి లక్షణములు అనగా హఠయోగి యందు యీ లక్షణములు చూపట్టును సాధకుని దృక్కులు సున్నితములగు కొలది దేహావయవములు మృదుత్వము నొందును కనుక యోగసాధకుడు సాధకదశలో ప్రాపంచక జీవితమున కంతగా వుపకరించడని, వేరుగా వ్రాయవలయునా?

నవయుగ పురుషుడును ప్రాచీనాధునాతన మతజ్ఞాన సంపన్నుడును సద్గురు కటాక్ష లబ్ధమైన పారమార్థిక జ్ఞాన సంపన్నుడు నగు శ్రీ వివేకానంద స్వాములవారు యించుమించు భూగోళమంతయు పర్యటనము గావించి అట్టి లోకానుభవములో మాతృదేశమున కొసగిన సందేశమును ఒక్కింత యాకర్ణింపుడు

"సమస్త విషయముల కంటె ప్రప్రథమమున మన యువకులు మహాబలాఢ్యులై యుండవలయును కానమిత్రులారా! బలవంతులగుడు ఇదియే నేను మీకు గావించు దివ్యప్రబోధము గీతాపఠనము కంటె శరీర వ్యాయామము వలననే మీరతి శీఘ్రముగా స్వర్గపథమును సమీపింపగలరు మీ మేనికండరములు యున్నప్పుడే మీరు గీతా రహస్యమును జచ్చేర్గ్రహింపసమర్థులయ్యెదరు పరిశుద్ధ రక్తప్రభావంబున పరమేశ్వరుడగు శ్రీకృష్ణ పరమాత్ముని మహత్తర లౌకిక సామర్థ్యాతి శయమును తన్మహాబలాఢ్యతను తెలియశక్తులయ్యెదగు మీరు శక్తిగలవారలై నిజపాదములపై స్థిరముగా నిలువబడగలిగి నప్పుడే ఉపనిషత్సారమును ఆత్మ విజయమును బడయ సమర్థులయ్యెదరు'

సుప్రసిద్ధ భారతయోగి పుంగవులలో నొకరగు శ్రీ స్వాములవారు దేశీయ ప్రజలకు యోగసాధన గావింపవలసినదని వారోపదేశము చేయుటకు మారుగా వ్యాయామము చేసి శరీర కండరములను పెంచుకొన వలసినదని ప్రబోధము గావించుటకు కారణమేమయ్యుండును? శ్రీవారికి యోగ విధానము మీద తగినంత అభిమానము లేనందునా? అట్లుయినచో స్వాములవారు అమెరికా దేశములో ఒకనాటి సభయందు యోగమును గూర్చి చెప్పిన విషయమును తిలకింపుడు

"నా జీవితములో ముప్పది సంవత్సరములు యీ యోగమునకై తగుకృషి చేసితిని అయినను యిప్పటికి నాకు తెలిసిన విషయము బహుస్వల్పము తెలుసుకొనవలసిన దానితో పోల్చిచూచిన నాకేమియు తెలియదనియే చెప్పుకొనవలసి యుండును నాకు తెలిసిన యీ స్వల్పమును గత ఆరు సంవత్సరముల నుండి నేను ప్రజలకు తెలియచేయు చుంటిని నేను యీ విషయమై బహుకష్టములకోర్చి కష్టించితిని రాత్రులయందు ఒకటి రెండు గంటలు మాత్రమే నిద్రించి తక్కిన కాలమంతయు యిందులకై కృషి సల్పుచుండెడి వాడను

ఒక్కొక్కప్పుడు అన్నిదకూడ లేకుండ తెల్లవారు లుకృషిచేయు చుండెడి వాడను తరచు గాలి చొరనట్టియు, శబ్దము వినిపించనట్టియు ప్రదేశము ల కరిగి తీవ్రమగు సాధనచేయు చు దెడి వాడను చూచితిరా నే నెట్టి శ్రమలకుపాల్ప డితినో? అయినను నేనుదాని అంచునుమాత్రమే తాకగలిగితిని ఈ యోగవిధానము బహు విచిత్రమైనదనియు, అపారమైనశక్తిసమన్వితమైన దనియు, ప్రపంచములో మరొకటి దీనికి సాటిలేదనియు తెలిసికొనగలిగితిని ''

యోగియొక్క ముఖ్యోదశ మున్నడును శారీరసంపత్తి అనగా కేవలము బలాయురారోగ్యములను సముపార్జించుట కాదు మనస్సును బాహ్యప్రపంచము నుండి బంధించి లోనికిజొప్పించి సున్నితములగు ఆ మానసిక శక్తులను తన వశముగావించుకొని తన్మూలమున ఆత్మకు బంధకార విముక్తి లేక స్వేచ్ఛ చేకూర్చుట యాతని జీవిత లక్ష్యమైయున్నది అట్టి మహత్తరమైన కార్యము తేలికగాసిద్ధించునదికాదు అందులకు ఓర్పుతోకూడిన అభ్యాసమత్యవసరము అయినను గమ్యస్థానముచేరుట ఒకజన్మలో సిద్ధించునో లేక మరికొన్నిజన్మలు కావలసి యుండునో నిర్ణయించుట దుర్ఘటము అది సాధకునియొక్క జిజ్ఞాసమీాగను, దైవకృప మీాదను ఆధారపడియుండును అదియును గాక మానవ జన్మమందు బీద, మధ్యముడు, ధనికుడు అను తరగతులలో సాధారణముగా మధ్యస్థితియందున్న మానవుడు జ్ఞానసంపన్నుడగుచుండును, సర్వసాధారణముగా ఎక్కువగు ధనముగాని లేక మిక్కుటమగు దారిద్ర్యము గాని ఆత్మజ్ఞాన సంపాదన కష్టపడుచుండును మరియు ... ప్రీతిష్టత అనగా బ్రహ్మ

చర్య వ్రతపాలనము అత్యంతావశ్యకమైనది దానిని సక్రమముగా పాలించినచో యోగ సాధనమేనాటికి సఫలీకృతము కాజాలదు ఇత్యాది అనేక కారణములచే మహత్తరమగు యీా యోగసాధనావిధానము ...సామాన్యమంతటికి అందుబాటు నందు లేకున్నది

భారత దేశము నిరు పేద స్థితియందున్నది కాని ఎతనము ... కావున నే భీమ బలుడుగా వజ్రకాయునిగా నుండవలసిన భారతీయులు ... రోగులును దుర్బలదేహులును వుండుటాకే ... రతవర్ష ... రత్నాకరులలో అగ్రస్థానము వహించిన దేశభక్తుడగు శ్రీ వివేకానందస్వామి వారు దేశీయ ప్రజలనందరిని యోగసాధన చేయవలసినదని హితోపదేశముచేయక అంగీకిస అందుకొ టుసందుంను నదియును, శీఘ్రఫలకారియును, ప్రతిమానవుడును దినకృత్యములలో నొకటిగాఆచరించవలసిన దనియును అగు వ్యాయామముచేసి శరీరకండరము లు పెంచుకొనవలసినదిగా ప్రబోధముగావించి యుండిరి ఆరోగ్యముతోకూడిన శరీర బలమువలననేగాని జ్ఞానబలము, ఆత్మబలము లభ్యపడనేరవు. శరీరబలమే సర్వబలములకు మూలాధారమైయున్నది కాబట్టి వ్యాయామముచేసి తద్వారాశారీరికబలమును సంపాదించి మనజాతి సంస్కరింపబడినచో తదనంతరము ఎవరికికావలసినది వారు గడించుకొనగలరనుతలంపులో ఆనహానుభావుడటుల దేసించియుండవచ్చును మరియు ఆత్మసాక్షాత్కార సంపన్నుడును తనయొక్క అనర్గళ గంగాప్రవాహ తుల్యకవిత్వపాటవముచే ప్రాచీన పాశ్చాత్యఖండముల నుఱ్ఱూతలూగించిన మహానుభావుడును

వేదాంత కేసరియును అగు శ్రీరామతీర్థస్వాములవారు యీ విధముగా నుడివియుండిరి ప్రతి మానవుడు త్రివిధములగు శక్తులనార్జించుటా వశ్యకము శారీరక, మానసిక, నైతికములే త్రివిధములగు శక్తులు ఆత్మజ్ఞానమును బడయు నుంకించుటకు పూర్వము దైహికశక్తిని బడయుట విధియైయున్నది ప్రథమ మగు దైహిక శక్తి సహాయము లేనిదే యన్యశక్తిద్వయము లభ్యముకాజాలవు ద్వితీయ తృతీయ శక్తులు ప్రథమశక్తిమీదనే యాధారపడియుండును ప్రథమవాచక పుస్తకమును పఠింపలేనిదే బాలుడెట్లు నిగూఢంబులగు వేదాంత గ్రంథముల పఠింపనేర్చును?

కాబట్టి హస్త, పాదాద్యవయవయ చలనము కలిగించు వ్యాయామమే జనసామాన్యము ఆచరింప తగినదని తెలియబడుచున్నది

బిడ్డలకు నిద్రపట్టుటకు సూత్రములు

పిల్లలు ఆహారవిషయములో తల్లి ఎంత జాగ్రత్తగ నుండవలెనో నిద్రవిషయములో కూడ అంత జాగ్రత్తగ నుండవలెను పిల్లలు ప్రతిదినము రాత్రిళ్ళు నిద్రలేక ఏడ్చుచున్న యెడల తల్లులు పిల్లలను నిద్రపుచ్చ యత్నించవలెను లేనిచో ఇతరచెడు అలవాట్లువలెనే ఇ కూడ పిల్లలకొక దురలవాటగును

పిల్లలు ఏడ్చుచుండ వాళ్ళముందర బొమ్మల పుస్తకములను ఆటవస్తువులను తల్లులు పడవేయుచుందురు పిల్లలు ఏడ్చునప్పుడెల్లను వాటిని ఇవ్వకూడదు అటుల చేసినయెడల వారికి విసుగుగా నుండును యుక్తిగల తల్లి అటులచేయక నూతనోత్సాహమును పిల్లలలో కలుగజేయ యత్నించును రాత్రులందు పిల్లలు నిద్రపోవుటకు ముందును ఉదయమున మేల్కొనుట తక్షణమును భగవంతుని తలచుకొనునట్లును తల్లిదండ్రులకు నమస్కారము చేయునట్లును అలవాటు చేయవలెన ఇట్లు చేయుట వారికి ఆనందముగానుండును చిన్న చిన్న కీర్తనలను నేర్పవలెను పరుండబోవు ముందు పిల్లలకుత్సాహము కలుగు పనులను చేయించవలెను పండు తోముకొనుట గ్లాసుతోనీళ్లు త్రాగుట మొదలగునవి అలవాటు చేయవలెను ఈ పనులలో మధ్యమధ్య తల్లులు సహాయము చేయుచుండవలెను కీర్తనలు పాడుట పిల్లలకు చేతకానిచో తల్లులు ప్రార్థన చేయుచుండ పిల్లలు తలవంచుకొని చేతులు జోడించునట్లు అలవాటు చేయవలయును తరువాత దీపమును తగ్గించి తల్లి జోలపాట పాడుచుండవలయును ఈవిధముగా అనుదినము నిద్రకుముందు పిల్లల కానందమును కలుగజేయవలెను అంతేగాని బూచాడువచ్చుచున్నాడు, ఎత్తుకుపోతాడు ఏడుస్తే నాన్నగారు కొడుతారు మొదలగు వాక్యములతో పిల్లలను బెదిరించరాదు, కొట్టరాదు ఇట్లుచేయు తల్లులు రాక్షసులు

పిల్లలు ఆహారమును భుజించ నిరాకరించునట్లే నిద్రించ నిరాకరించుదురు వారు భుజించనప్పుడు తల్లులకు విసుగుపుట్టునట్లే నిద్రపోకున్నచో కూడ విసుగు పుట్టును పిల్లలుభోజనము చేయనిరాకరించునప్పుడు అందులకుకారణములను వినయము తెలిసికొన యత్నించు

నట్లే వారు నిద్రపోనప్పుడు కూడ అందులకు హేతువుల నారయవలయును ఒకపిల్లవాడు నిద్రపోవుట కిష్టపడడు ఇంకొకడు బుద్ధిపూర్వకముగానే నిద్రించ నిచ్ఛయించును కాని, ఆటపాటలతో కాలము వెళ్ళబుచ్చును వేళప్రకారము నిద్రపోయి వేళప్రకారము మేల్కొను పిల్లవాడొకడు ప్రక్కమీద పరుండి, మంచినీళ్ళకొరకు తినుబండారముల కొరకు, కబుర్లు చెప్పుటకు, తల్లిదండ్రులను బాధ పెట్టువాడొకడు ఈవిధమున అనేకరకముల పిల్లలు కలరు

ఆహారము లేని యెడల శరీరము కృశించునట్లు నిద్రలేకున్నను శరీరము కృశించును దీనివలన తల్లిదండ్రుల కాతురత కలుగును పిల్లవాని ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి వాని నిద్రను బట్టి యుండును అతనికి ఎంత చక్కని నిద్ర ఎక్కువకాలము పట్టిన అతని ఆరోగ్యము, మనశ్శాంతి అంత చక్కగాను ఎక్కువగాను ఉండును నిద్రలేనిచో తిండియందు దాసక్తిపోవును ద్రివేన తిండియందు పోనంత ఆసక్తి మరి యేయితర కారణమువల్లను పోదు. తగునంత నిద్రలేని బిడ్డలకు కోపమెక్కువ, వారిని నిద్రనుండి లేపుచో విసుగుపొందుదురు, వీళ్ళకు శ్రద్ధయుండదు, పరాకుగా నుందురు విద్యను శులభముగ నేర్చుకొనరు నేర్చుకొనుదానిని త్వరగా మరచుదురు పదిమంది కలిసియుండు ఆటలలో సహకార భావముతో పీకుండలేరు వీరికి అలసట వచ్చునప్పుడు చెడు స్వభావము విసుగు కలుగునవి సంభవించి జాడ్యగ్రస్తు

వానికి యవసరము క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువు ఆరోగ్యముగ నున్నచో పాలు త్రాగు వేళలందు తప్ప దినమంతయు నిద్రించును

ఏ యే వయస్సు గలవారు ఎంతెంత కాలము నిద్రించ వలయునో ఈ క్రింద చూపబడినది

బిడ్డ వయస్సు	నిద్రించవలసిన కాలము
6 మాసములు	16 18 గంటలు
1 సంవత్సరము	14 16 గంటలు
2–5 సంవత్సరములు	13 15 గంటలు
6 7 సంవత్సరములు	12 గంటలు
8–10 సంవత్సరములు	11 గంటలు
11 12 సంవత్సరములు	10–11 గంటలు
13- 5 సంవత్సరములు	10 12 గంటలు
16–18 సంవత్సరములు	9–10 గంటలు

బిడ్డ ఎప్పుడు నిద్రించ వలయునన్నది కుటుంబములోని ఇతర వ్యక్తుల అలవాటును బట్టి యుండును తండ్రి వేకువజామునసే పనిలోనికి వెళ్ళ వలయునన, బిడ్డ త్వరగా పండుకొన వలెను తండ్రి రాత్రులందు ఉద్యోగము చేయవలసియున్న యెడల బిడ్డ ఆలస్యముగ నిద్రపోయి ఉదయమున పొద్దు పోయిన తరువాత లేవవలయును బడికిపోవు పిల్లలు రాత్రి 9 గంటలకు నిద్రించుట మంచిది కొంతమంది పిల్లలు అతిచురుకుగను విశ్రాంతి లేకను ఉందురు వారికి నిదురపట్టదు అప్పుడు వారికి అలసట లేదని తల్లులు భ్రాంతి చెందుచుందురు నిదురపట్టని పిల్లలే విస్తారము సేపు నిద్రించవలెనని తల్లులు గ్రహించలేరు

కొందరు పిల్లలు నిద్రపోవుట కిష్టపడరు, నిరాకరించుదురు వేళప్రకారము నిద్రించుట మంచిది ఇది యలవాటగుటకు చాలకాలము పట్టును. కావున వేళప్రకారము పండుకొన్న

వేళప్రకారము లేచుట తల్లులు పిల్లలకు నేర్పవలెను

పిల్లలను బలవంతముగ పక్కలుమీద పడుకోబెట్టవచ్చును కాని నిద్రపుచ్చుట దుర్లభము. పండుకొనగానే నిద్రపోవునట్లు చిన్ననాటి నుండి అలవాటు చేయవలెను

విశ్రాంతి తీసుకొనుట యనగ పనిచేయకుండుట కాదు కొంతసేపు వ్రాయుట వలన అలసట కలుగును అప్పుడాపనిని మాని మొక్కలకు నీళ్ళు పోయుచుండిన యెడల ఆ అలసట పోవును. కావున అలసట కలిగినప్పుడు ఒక పనిని నిలిపివైచి మరియొక పనిని చేయుటే విశ్రాంతి తీసుకొనుట కాని జబ్బుచేసినవాళ్ళు ఏపనియు చేయకుండ పండుకొనవలెను వారి కండరములు పనిచేయు శేవ్రు మామూలుశక్తి కలుగువరకు వారు పరుండుట మంచిది తక్కువ పోషణగల పిల్లల కింకను ఎక్కువ విశ్రాంతి యవసరము. గంటలు కొలది పాఠశాలలో కూర్చున్న పిల్లలకు ఆటయవసరము. అంతే కాని ఒకమూల కూర్చుండి పుస్తకమును చదువుకొన రాదు కావున పిల్లలనుబట్టి విశ్రాంతి పనియుండును. పిల్లల అలసటను పోగొట్టవలెనన్న వారి ఆరోగ్యము పెరుగుదల, వాతావరణము మొదలగు వాటిని గమనించవలయును. మంచి నిద్రపట్టుటకు ఈ క్రింది విధముగ చేయుట మంచిది

1 పగలంతయు కష్టపడి పనిచేయుటవలన శరీరమలసి రాత్రి చక్కని నిద్రపట్టును రాత్రి త్వరగా పండుకొనుట మంచిది

2 వేళప్రకారము మితాహారమును బిడ్డలకు పెట్టవలెను సాయంకాలమున భుజించు నాహారము సులభముగ జీర్ణమవునదిగ నుండవలెను పండ్లను కూరలను కలిపి పిల్లలకు పెట్టరాదు అటుల చేసిన అపానవాయువు బయలుదేరును రాత్రియాహారములో పండు, పాలు మొదలగునవి యుండుట మంచిది రాత్రి పొద్దుపోయిన తరువాత అమితాహారమును తినుచో సుఖనిద్రపట్టకపోవుట పండ్లుకొరుకుట కలలు గుండెబరువగుట మొదలగునవి సంభవించును

3 ఇంటిలోని వాతావరణము చాల ప్రశాంతముగను ఆనందకరముగను ఉండవలెను మోటు ధ్వనులు నిద్రించబోవునపుడు కలుగకుండ చూడవలెను పిల్లలు పరుండబోవునపుడు భయోద్రేకమును కలిగించు కథను చెప్పరాదు రేడియో పెట్టరాదు సినిమా చూపరాదు అటుల చేసిన కలలువచ్చి పిల్లలు భయపడుదురు పిల్లలను శిక్షించవలసిన యెడల పగలు శిక్షించవలెను కాని రాత్రిళ్ళు పరుండబోవు ముందర శిక్షించరాదు పరుండబోవుముందర శిక్షించుచో మనశ్శాంతిచెడి నిదురపట్టదు

4 సాధ్యమైనంత మట్టుకు పిల్లల భయమును పోగొట్టవలెను పిల్లలు ఒంటరిగ నుండలేరు చీకటిగదిలో నిద్రించలేరు కావున గదిలో దీపము నుంచుట మంచిది

5 నిద్రపట్టుటకు తగిన వాతావరణ ముండవలెను పక్కసౌఖ్యదాయకముగ నుండవలెను చల్లనిగాలి వీచుచుండవలెను గదిలో వేడిగా నుండకూడదు పిల్లవాని శరీరము మీద విస్తారము గుడ్డలుండరాదు కాని చలిబాధ చేయకుండ జూడవలెను

శరీరములో తయారవు రసాయనిక ద్రవములు

మనము తిను నాహారమును జీర్ణము చేయుటకు మనశరీరములో కొన్ని రసాయనిక ద్రవములు తయారవును అందు పెప్సిను ఒకటి దీనివల ఆహారము జీర్ణమవును, ఒకొక్క ద్రవము కు ఒకొక్క ప్రత్యేక గుణముకలదు ఈరసాయనిక ద్రవములు కావలసినంతగా తయారయి వాటిపనిని అవి చేయుచుండుచో మన ఆరోగ్యం చక్కగానుండును

ఆహారము జీర్ణమగుటకు తోడ్పడుద్రవము లేకాక మన జీర్ణకోశంలోని మాంసగ్రంధులు 'ఇన్సులిన్' అనేఒక మాంసకృత్తును కూడ తయారుచేయును ఈ ఇన్సులిన్ లేనియెడల మనముతిను నాహారములోని పంచదారను శరీరము ఉపయోగించుకొనలేదు ఈపదార్థము లేనియడల మూత్రపిండములు తమ కనవసరమైన పంచదారను పూరికే వదలివేయును అందువల్ల అతిమూత్రవ్యాధి—అనగామూత్రములో నెక్కువగ పంచదార పోవుటసంభవించును మనశరీరములోని ప్రతికణమునకు ఇన్సులిన్ అవసరము కాని ఒకొక్కకణమున కెంత యవసరమో అంతే సప్లైకావలయును ఎక్కువదైనను తక్కువదైనను ప్రమాదము సంభవించును ఇది ఎక్కువయగుచో లివర్ (కార్జం) రక్తంలోని పంచదారను ఎక్కువగాతీసికొన మొదలుపెట్టును దీనివల్ల మెదడు తగ్గిపోవును ఆమనిషి అతియాకలితో నీరసముతో కృశించిపోవును మరణముకూడ సంప్రాప్తించవచ్చును

కాని సాధారణముగ, ఈ ఇన్సులిన్ సమముగానే సంపకము జరుగునట్లు నరములు దానిని [illegible] చేయును.

మన శరీరములో తయారవు ఇంకొక ముఖ్యమైన రసాయనిక ద్రవము పారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్సు అను మాంసగ్రంధులు వల్ల తయారవును ఈగ్రంధులు మన మెడలో దవడలు క్రింద ఉండును ఈపారాథైరాయిడ్ గ్లాండ్సు తయారుచేయు ద్రవము రక్తములో నుండు సున్నపు పాలును సరిగనుండునట్లుచేయును ఇది తక్కువ అయిన యెడల రక్తములో సున్నము తగ్గును ఉన్నకొంచెము సున్నము నెముకలు పీల్చివేయును అప్పుడు కండరములు బిగుసుకొనును ఈ ద్రవము ఎక్కువగుచో నెముకలు కరగ మొదలు పెట్టును అప్పుడు రక్తములో సున్నముపాలెక్కువగును రెండును ప్రమాదకరములే

థైరాయిడ్ గ్లాండ్సు థైరాక్సిన్ అను ద్రవమును తయారుచేయును మనము భుజించు నాహారము ప్రాణవాయువుతో సంయోగము చెందుటకు ఈ ద్రవం వృద్ధిపరచును ఈథైరాక్సిను కావలసినంత తయారు కాకపోతే ఆమనిషి ఎక్కువ కొవ్వుబట్టి లావుగ తయారవును సోమరితనము వచ్చును మెదడుకూడ సరిగ పనిచేయదు ఈద్రవ మెక్కువగ తయారగుచో నామనిషి సన్నముగ తయారవును నాడికూడ నెక్కువగ కొట్టుకొనును మరీయెక్కువయగుచో అసాధారణ చురుకుదనము వచ్చును మరణముకూడ తటస్థించవచ్చును

ఇటులనే మూత్రపిండములకు పైన ఒకొక్కదానిపైన ఒక్కటిచొప్పున రెండు మాంసగ్రంథులు కలవు అవితయారుచేయు ద్రవము శరీరములోని లవణములను సమానపాళ్ళగనుండునట్లు చేయును ఇదితక్కువగుచో మని

పిచనిపోవచ్చును అట్టివారు ఒక్కొక్కప్పుడు రోజుకు ఒక ఔన్సుచొప్పున ఎక్కువ లవణమును తినుచో బ్రతుకవచ్చు

పురుషులకు మీసము గడ్డము స్త్రీలకు పాలిండ్లు ఎదుగునట్లు చేయును ద్రవమును తయారుచేయు గ్రంధులు కూడ శరీరమున కలవు అవి యుక్తవయస్సు వచ్చుచున్నప్పటి నుంచి మాత్రమే పనిచేయుట ప్రారంభించును అన్నిటికంటెముఖ్యమైనది పుర్రెలో మెదడుకు క్రిందుగ ఒక మాంసపు గ్రంధికలదు దానికి పిట్యూటరీ గ్లాండ్ అనిపేరు ఈగ్రంధి ఈశరీరములోని యితరగ్రంధులుకంటె ఎక్కువ ద్రవమును తయారుచేయును

ఈ ద్రవము శరీరము పెరుగుటకును, రక్తములోని పంచదారను సరిగ ఉపయోగించుకొనుటకును, థైరాయిడ్ గ్లాండ్సు ఇతరగ్రంధులు సరిగ పనిచేయుటకును ఎక్కువ ఉపయోగపడును శరీరములోని మిగతా గ్రంధులు కంటె ఇది సున్నితమైనది ఇది ద్రవమును తయారుచేయు విధానముకూడ సున్నితమైనదే ఇది సరిగ పనిచేయనియెడల ఇతర గ్రంధులన్నియు సరిగ పనిచేయవు

అదేవిధముగ మనము ఎక్కువ శ్రమపడినప్పుడు మనకు ఆవేశము కలిగినప్పుడు కడుపులో నుండు ఒకగ్రంధి ఒకరకమైన ద్రవమును తయారుచేయును ఆ ద్రవము మనగుండెకాయను ఎక్కువగ కొట్టుకొనునట్లు చేయును దీనివల్ల ఎక్కువరక్తము కావలసిన కండరములకు అది సప్లయి అవును అటులనే నిద్రవచ్చునట్లుచేయు ద్రవమును తయారుచేయు గ్రంధులు కూడ శరీరములో కలవు

తలనొప్పి

ఈలోకమున సామాన్యముగా తలనొప్పి వలన బాధపడని మానవుడుండడు కొందరకు తలనొప్పి స్వల్పముగా నుండి కొద్దికాలములోనే పోవును కొందరకు తీవ్రమైన తలనొప్పి వచ్చి ఎక్కువకాలముండును ఆబాధను భరించలేక తలను గోడకుకాని నేలకుకాని వేసి కొట్టుకొందురు ఆబాధ ఇంత అంతయని చెప్పనశక్యము

ఈ తలనొప్పి వచ్చుట కనేక కారణములు కలవు ఇది వ్యాధికాదు అనేక వ్యాధుల కిది యొక లక్షణము వైద్యునివద్దకు వెళ్ళు రోగులలో చాలమంది తమకు తలనొప్పిగా నున్నట్లు ముందు చెప్పి తరువాత ఇతర లక్షణములను చెప్పుదురు శరీరమందలి ఏదో నొక భాగమునకు జాడ్యము సంభవించినప్పుడే తలనొప్పి వచ్చును ఇయ్యది శరీరమందలి వివిధ భాగములకు కలుగువ్యాధిని సూచించు లక్షణము అపాయమును సూచించు ఎర్రదీపమువంటిది

ఈ తలనొప్పికిగల కారణము లన్నిటిని ముఖ్యముగా మూడు భాగములుగ విభజింపవచ్చును అవయవములకు సంబంధించిన వ్యాధి, విష సంబంధమైన వ్యాధి, అవయవములు సరిగా పనిచేయక పోవుటవలన కలుగు వ్యాధి

మన శరీరమందలి నరములలో గలుగు మార్పువలన అవయవములలో జబ్బు చేయును కొన్ని ఇంద్రియములవలన సామాన్యమైన తలనొప్పివచ్చును సులోచనముల నుపయోగించవలసిన అవసరముండి ఉపయోగించకున్నను చెవిపోటు శిరోభారమువలనను తలనొప్పి వచ్చును

మెదడు దానిని కప్పియుండు పొర వీటిలో కలుగు మార్పువలన తలనొప్పి వచ్చును మెదడులో పుండు బయలుదేరినను కాయ కాచినను తాకుడు సంభవించినను, మెదడులోని రక్తనాళములు బద్ధలైనను తలనొప్పి వచ్చును మెదడును కప్పియుండు పొరలో కూడ జబ్బుచేయవచ్చును

అంటురోగములు, ఉదరమునకు ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, వాతము, అతిమూత్రవ్యాధి మొదలగు వాటివలన శరీరములో విషము లేర్పడుచున్నవి కొన్నిమందులు లోహములయొక్క చిలుము మద్యము, పొగాకు, గాలి, వెలుతురు తగలని గదులలోని చెడుగాలి మొదలగువాటివలనను కూడ విషము లేర్పడుచున్నవి

శరీరమందలి పనులు సక్రమముగా జరుగక పోవుటవలన కొన్ని వ్యాధులు సంభవించును తీవ్రమైన రక్తభారము, స్వల్పరక్తభారము, రక్తహీనతవలన తలనొప్పి వచ్చును తీవ్రాలోచన, విసుగును పుట్టించెడు ధ్వనులు, నను ప్రయాణమువలన కలుగువ్యాధి, స్త్రీల ఋతు సంబంధమైన వ్యాధి, మొదలగు వాటివలన తలనొప్పి సంభవించును ఇట్టివి చాల గలవు. గనుక ఇప్పుడేమి తెలుచున్నదో ఎక్కువైనను వచ్చి తలనొప్పిగా నున్నదని చెప్పగానే ఆ నొప్పికి కారణమెద్దియో వైద్యులు తెలిసికొనవలసి యున్నది ఆతలనొప్పికి హేతువైన జాడ్యమును నివారణచేసినగాని అదిపోదు కొందరు తలనొప్పి మందులను వాడుచుందురు వాటివల్ల తెరుపు కలుగును ఈ మందుల నుపయోగించుటవలన తాత్కాలిక ఉపశమనమే గలుగుచున్నది ఇవి మద్యపానము వంటివి తలనొప్పి మందులవలన అప్పటికప్పుడు ఉపశమనముగా నున్నను వాటిని ఎంతఉపయోగించిన అంతనష్టము ఆవ్యాధి వృద్ధియగుటయేగాక శరీరమందు విషము పెరుగుచుండును

శరీర మానసిక శ్రమలవలన అప్పుడప్పుడు తలనొప్పి వచ్చుచుండును విశ్రాంతివలన ఇట్టి తలనొప్పులు పోవును వేన్నీళ్ళలో పాదములుపెట్టి తలకు చల్లదనము కలుగునట్లు చేయుచో తలనొప్పిపోవును ఒకొక్కప్పుడు తలనొప్పికి కారణమును తెలిసికొనుట కష్టము కారణమెద్దియైనది అనుమానముగానుండును. అప్పుడును తలనొప్పి మఱల మఱల వచ్చుచున్నను ఈ నొప్పికి కారణమేదియో జాగ్రత్తగా తెలుసుకొని దానికి తగిన మార్పును చేసి పోగొట్టుకొనవలెను

తలనొప్పి రాకుండ చేసికొనవలయునన్న ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనవలెను సక్రమాహారమును తగునంతగా భుజించవలెను శరీరమునకు కావలసినంతనీరు త్రాగవలయును తగు విశ్రాంతి తీసికొనవలెను పరిశుద్ధ వాయువుగల స్థలములో వ్యాయామము చేయవలయును సకల విచారములను విడనాడవలెను

పిల్లలచేత తిండి తినిపించుట

పిల్లలు తిండి తినుటలేదనియు అందుచేత ఏమి చేయవలయుననియు తల్లులు వైద్యుల నడుగు చుందురు పిల్లలు తిండి తినకపోవుటకు కారణ ములు నాలుగు కలవు

బిడ్డపుట్టిన పదునారవ నెలలో ఆకలి తగ్గును శరీరముయొక్క తూకముకూడ విస్తారముగా వృద్ధి యవదు ఏలయన ఈ వయస్సులో శరీరమునకు విస్తారమాహార మవసరములేదు అటునిటు పరువెత్తు బిడ్డ పదోమాసములో తినవలసిన తిండిలో సగమో లేక మూడు పాళ్ళలో రెండు పాళ్ళో తినును ఇది వరకు తాను ఆప్యాయముతో తినిన రుచ్య ముల (పాలుమొదలైనవి) నిప్పుడు త్యజించి తనకు కావలసిన ఆహార వస్తువుల నెంచుకొన యత్నించును అందుకనే నాకిదియక్కరలేదు అది కావాలి అనుచుండును బిడ్డకు ఇష్టము లేనివాటిని మనము నోటిలో కుక్కుట వలన కడుపు బరువెక్కుటయు ఆకలి మందగించుటయు తటస్థించును మనము బల వంతము చేయుటవలన బిడ్డకు మూర్ఖత్వము సంప్రాప్తించి, చివరకు ఆకలి వేయుచున్నను తిండితినక నిరాకరించును కావున బిడ్డలను బలవంతపెట్టరాదు.

తల్లి దండ్రులదగ్గర లంచము పుచ్చుకొనుట వారు తనను స్తోత్రము చేయుట పిల్లవానికి సంతోషము నిరాహారదీక్షవలన తనకు కావల సినదానినెల్ల సంపాదించుకొనవచ్చునని తెలు సుకొని దీక్ష వహించుచుండును తనను తల్లి దండ్రులు బ్రతిమాలు కొందురనికూడ తెలు సును బిడ్డచేత అన్నము తినిపించ వలెనని యుద్దేశముతో "నాయనా, కొంచెంతిను కొంచెంతిను నీకుబొమ్మ కొనిపెడుతా నాన్న గారు చొక్కా కుట్టించి పెడుతారు 'అని తల్లి యనును 'చూడు, ఆకాకిని చూడు,'' అని చెప్పుచు పిల్లవాడు కాకివైపు చూచునప్పుడు చటుక్కుమని నోటిలో అన్నము పెట్టును ఈ రీతిగా పిల్లలను బలవంతము చేయుదురు పిల్లలు లంచములను తీసికొను నలవాటు పడుదురు కొందరు తల్లులు చెడుపద్ధతుల నవలంబించు చుందురు 'నువ్వు అన్నము తినకపోతే నాన్న గారు ఇంటికి వచ్చిన తరువాత చెప్పి కొట్టిం చుతా'' అని తల్లి బెదిరించును అక్కడితో తండ్రిమీద పిల్లవానికి అసూయత కలుగును అన్నముయెడల రోతపుట్టును ఈ అన్నం అంతా తింటేనీకు ఒక అణాయిస్తాను'' దీనివలన లంచగొండి తనము నేర్చుకొనును అన్నము తినుటవలన తల్లికి ఏదోఉపకారము చేయుచు న్నట్లుపిల్లవాడు భావించి అంతకంతకు ఎక్కువ లంచము అడుగుచుండును ఈ పద్ధతిని నేర్పామాత్రకవానిచేత అన్నము తినిపించలేము వేళప్రకారము భోజనము చేయునట్లు పిల్లల కలవాటు చేయవలెను మధ్య మధ్యచిరుతిండ్ల నలవాటు చేయుచో ఆకలిలేక సహజ భోజన మును మానుదురు ఈదురలవాటుపనికిరాదు మాటి మాటికి చిరుతిండ్లు తినుటవలనఅజీర్ణము ప్రాప్తించి, బిడ్డయొక్క తూనికతగ్గును

బిడ్డ అనారోగ్యముగా నున్నచో ఆకలి మంద గించును అట్టి సమయమున బలవంతముచేసి నను మంచి మాటలతో బ్రతిమాలినను, నిర్బంధించినను, తిరస్కరింప ప్రారంభించును మలబద్ధము తీవ్ర అంటురోగము, గవదగా యలు మొదలగు వాటివలన పిల్లలకు తిండి యందు ఆసక్తిఉండదు పిల్లలకు బాగుగా దతగులునట్లును, ఆరుబయట ఆడ[illegible]

చూడవలయును విశ్రాంతి, నిద్ర పిల్లలకు అవసరము మనోవికారములు కలుగనివ్వరాదు కాబట్టి పిల్లలు అన్నము తిననిచో, దానికి కారణమును తెలుసుకొనవలెను వారు ఆరోగ్యముగా నున్నది లేనిది తెలుసుకొనవలెను తల్లిదండ్రుల ఊహాకంటె వైద్యునిచే పరీక్షచేయించుట మంచిది అసలులోపెద్దరోగ వైద్యులుచెప్పుదురు దానిని తక్షణము నివారణ చేయవీలగును

పిల్లవానికి జబ్బుగానున్నచో బలవంతము చేసి కాని మంచి మాటలతో బ్రతిమాలి కాని లంచమిచ్చికాని వానికి కావలసినదాని కంటె ఎక్కువ తినిపించరాదు పిల్లవాడు తినుచో స్తోత్రము చేయుటకాని, తిననిచో తిట్టుటకాని ఎన్నటికి తగదు బిడ్డను పోషించుటలో తల్లి ఎంత శ్రమపడుచున్నది బిడ్డకు తెల్వదు అన్నమునంతను తినమని బిడ్డను బలవంతము చేసి బిడ్డయొక్క మనస్సును పాడుచేయుట కంటె, కొంతఅన్నమును పారవేసినను ప్రమాదము లేదు నెమ్మదిగా కొంచెము కొంచెము అరగంటలో ముప్పావుగంటలో పిల్లలుచేత తినిపించవలెను అంతేకాని గోరు గోరు ముద్ద గుటుక్కుమని మ్రింగు అని పాటలుపాడుచు పెద్ద పెద్ద ముద్దలు నోటిలో బెట్టి మ్రింగునట్లు చేయరాదు పిల్లలు అక్కరలేదు అనగానే వానివద్దనుండి అన్నమును తీసివేయవలెను పిల్లవాడు అన్నము తినకున్నను ప్రమాదము లేదు పిల్లవాడాకలికి బాధపడునను, భయముతో ఎపుడు దేనిని పిల్లవాడు అడిగినను తల్లులు పెట్టుచుందురు వేళపాళ లేదు ఎంత ఆకలితో వున్నను పిల్లల విషయములో ఆహారనియమము నవలంబించుట ఉత్తమము

భోజనమునకు భోజనమునకు మధ్య చిరుతిండి పెట్టరాదు కాల నిర్ణయము చేసికొని ఆవేళ ప్రకారము పెట్టుచుండవలెను కడుపు ఖాళీగానున్నచో ఆకలి బాగుగా వేయును. కడుపు ఖాళీ అవవలయునన్న భోజనము నకు భోజనమునకు మధ్య అధమము నాలుగు గంటలైన నుయుండవలెను అంతకంటె [illegible] నుండుట మరింతమంచిది అప్పుడు పిల్లవానికి ఆకలి బాగుగా వేయును అనుక్షణము దొరికిన వానెల్ల బిడ్డకు పెట్టరాదు కాలనియమము ఆహారనియమము ఉండుట మంచిది ముఖ్యముగ కొండవయోట బిడ్డయొక్క ఆహారము విషయములో కడుజాగ్రత్తగ నుండవలెను పిల్లవాడు నిరాహారదీక్ష నవలంబించినను సరే మధ్యమధ్య చిరుతిండి పెట్టకుడదు ఒకవేళ ఆకలివేయుచున్నదని తల్లివద్దకువచ్చి చెప్పెనేని, నిమ్మరసమో, నారింజరసమో ఇచ్చుటమంచిది అంతేకాని చిరుతిండికాని అన్నముకాని పెట్టినచో మామూలు వేళకు భోజనము చేయడు పిల్లవాడు పూర్వము చేసినతప్పులను జ్ఞాపకము చేయరాదు అన్నము వేళప్రకారము తినుచో వందనమిచ్చుటకు తల్లివాగ్దానము చేయుట మంచిది

గౌతమీ ప్రకృతి ఆశ్రమము

తూర్పుగోదావరిజిల్లాలో కోటిపల్లిదగ్గర కూళ్ళమల్లవరం గ్రామంలో చిట్టూరి వెంకటదుర్గాప్రసాదరావుగారు పైపేరున ఆశ్రమమును 9-6 1946 తేదీన ఉదయం 1 48 లకు ప్రారంభించుచున్నారు

మార్గము. రాజమండ్రినుండి కోటిపల్లి బస్సులో కోటిపల్లిలో దిగి గోదావరి గట్టువెంట ఉత్తరముగా 1 ½ ఫర్లాంగుల [illegible] కోటిపల్లినుండి కాలబాట వడ్లపల్లిబాట రావచ్చును

పాదములకు సంబంధించిన జాడ్యములు

మోటారు కారులో నేభాగమైనను చెడినచో కారునంతటిని పరీక్షచేయ నక్కరలేదు చెడిన భాగమును మాత్రమిప్పు మరమ్మతు చేయ వచ్చును మనష్యుని విషయములో నటుల వీలులేదు శరీరమందలి ఏభాగమైనను అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు శరీరము నంతటిని పరీక్షించవలసి యున్నది మనపాదముల కనేక విధములైనజాడ్యములు సంభవించుచుండును అట్టి సందర్భములో శరీరము నంతటిని పరీక్షించి జాడ్యమునకు కారణము నారయ వలయును ఇందులకు వైద్యుల సలహాను తీసికొని వారు చెప్పినట్లు చేయువలయును కాని మన యిష్టము వచ్చినట్లు ఏదో నొక ఔషధమును వాడరాదు కొందరు రోగులకు విశ్రాంతి కావలసి యుండును కొందరకు వ్యాయామము ఉత్తమచికిత్సగానుండవచ్చును అతిమూత్ర వ్యాధిగలవారు తమ పాదములను కాపాడుకొనవలసి యుండును కావున వారు ముఖ్యముగా వైద్యుల సలహాను తీసికొనవలసి యుండును విశ్రాంతి, ఒళ్ళుపట్టుట లేక అంగమర్దనము, జలప్రయోగ చికిత్స, కట్లుకట్టుట, చేతికర్రలు చెంకకర్రలు మొదలగు సాధనముల నుపయోగించుట ఇట్టిఉపాయములను వైద్యులు చెప్పుదురు ఇన్ని విధములైన చికిత్సా సాధనములుండ సరియైన సాధనమును కనుగొనవలసి యున్నది కావున బుద్ధిమంతుడు వైద్యుని సలహాను తీసికొనును

పాదములకు సంబంధించిన జాడ్యములు చాల గలవు అందుకొన్ని ఇరుకైన జోళ్ళనుపయోగించుట వలన సంభవించుచున్నవి గాయము, అంటురోగము,మాంసగ్రంధులు సక్రమముగా పనిచేయక పోవుట, అనుతగ్గొవ్వు పెరుగుట, మొదలగు హేతువుల వలన పాదములకు జాడ్యములు సంభవించు చున్నవి పాదములోని స్నాయుబంధనములు మొదలగు నరములవలన బరువు కలుగుటకూడ నొక హేతువు వ్యాధి గ్రస్తమైన పాదములకు గల చిహ్నము లెవ్వియన పాదము లలసట జెందియుండును నొప్పిగానుండును పోట్లుండును నడచునప్పుడు కంటె నిల్చున్నప్పుడు బాధ ఎక్కువగా నుండును నడుచునప్పుడు కండలకు పని ఎక్కువగా నుండును నిల్చుండు నప్పుడు అవి వదులుగా నుండి స్నాయుబంధనములు మొదలగు నరములకు శ్రమ ఎక్కువయగును ఈ నరములు మితిమీరి సాగుటవలన బలహీనమగును

ఇట్టి పాదములకు చికిత్స చేయవలయునన్న వైద్యుడు ముందు జాడ్యమునకు కారణమును తెలిసికొనవలసి యున్నది సక్రమమైన వ్యాయామము సరిగానడచుట,సరియైన చెప్పుల నుపయోగించుట అంగమర్దనము పైన చెప్పిన తదితర సాధనములలో దేనినైనను వైద్యులు సలహాగా నివ్వవచ్చును ఈక్రింద వ్రాసినట్లు దినమునకు రెండు పర్యాయములు చేయుట మంచిది

1 రెండు పాదములకు మధ్య రెండంగుళముల దూరముండునట్లు రెండు పాదములను తిన్నగాపెట్టి నిల్చుండ వలెను పాదరక్షలను తొడుగు కొనరాదు ఒకటి అని లెక్కపెట్టగానే బరువంతయు పాదములయొక్క బయట అంచులు (చిటికెనవ్రేళ్ళున్న వైపు) మీద మోపునట్లు పాదములను బలవంతముగా నట్టవలెను రెండుఅని లెక్కపెట్టగానే పాదములలోపలి అంచులను (బొటనవ్రేలు

ఉన్నవైపు అంచు) లోపలకునెమ్మదిగా త్రిప్ప
వలయును ఈవిధముగా 25 మొదలు 100
వరకు చేయవలెను

2 రెండు చీలమండలు రెండు బొటనవ్రేళ్లు
కలియునట్లు నిలుచుండి రెండుబొటనవ్రేళ్లను
నేలమీద గట్టిగా నొక్కిపెట్టి I లోవలె చేయ
వలెను

3 ఒకగదిలో రెండు నిలువు గీతలుగీసి
ఆనిలువుగీతలమీద రెండుపాదముల బయటి
అంచులు అనునట్లును బరువు నంతటిని
బయట అంచులుమీదనే మోపుచు గదిలో
నిలువవలెను రెండు బొటనవ్రేళ్ళను క్రిందకు
వంచియుంచవలెను ఈవిధముగా ముందుకు
వెనుకకు అయిదుపర్యాయములు నడువవలెను

4 కుడిపాదము ఎడమ మోకాలెదుటను
ఎడమపాదము కుడిమోకాలు ఎదుటను పడు
నట్లు నడచుచు 3 లోవలెనే చేయవలయును
బరువుమాత్రము పాదముల వెలుపలి అంచుల
మీదనే ఆనవలెను

5. పాదములు సమదూరమున నుండునట్లు
నిల్చుండి మోకాళ్ళను తిన్నగా నుంచవలెను
తరువాత రెండుమోకాళ్ళను వీలైనంతమట్టుకు
బయటకు నెట్టివేయవలెను ఈవిధముగా 25
పర్యాయములు చేయవలయును

ఇరుకుగానున్న జోళ్ళను తొడుగు
కొనుచో జోళ్ళ ఒత్తిడికి చర్మము రేగి చర్మ
మందలి రెండుపొరలు మధ్యను రసం నిలువ
అయి బొబ్బగా తయారవును (ఈ బొబ్బలనిన
పాదరక్షల నుపయోగించు రీతివానికి అను
భవమే పాదరక్షలు లేకుండ సూర్యరశ్మికి
వేడిఎక్కిన నేలమీద నడచుచో పాదములు
క్రింద బొబ్బలెక్కును అలవాటు లేనివారు
వలుగుతో త్రిప్పుచో అరి చేతిలో బొబ్బలు
లేచును) పాదములుమీద బొబ్బలు లేచు
నప్పుడు అశ్రద్ధగా చికిత్సచేయించుచో ప్రమా
దము కలుగును అవిదావా ఆహారముతినుచు
ఉదాసీనాలోపోస ఎండలో 2 గంటలు ఉంచి
చల్లారిన నీళ్ళచేత కడిగి, మట్టిపట్టీలువేసి,
ఊదా ఆకుపచ్చ అద్దములలోనుంచి ఆ పుళ్ల
మీద సూర్యరశ్మి కిరణముల ప్రసరింప
జేయవలెను

ప్రకృతి చికిత్స.

మానవుడు పృథ్వీలోనుంచి సృష్టి అయి
నాడు ఆపృథ్విలో ఆకాశముఉంది మానవ
దేహములోవున్న వివరములు అన్నిటిలోనూ
చర్మరంధ్రాలలోనూ ఆకాశం వ్యాప్తమయి
ఉంది, నక్షత్రములు సూర్యచంద్రులు ఆకాశ
ములో ఉన్నవి జ్యోతిశ్శాస్త్రజ్ఞులు నక్షత్రాలకు
అవతల ఆకాశ [illegible] ఉన్నారనిన్నీ
[illegible]వుల [illegible] చూడజాలు
వనిన్నీ అంటున్నారు ఆకాశము అదృశ్యము
అయితే అంతకన్నా అదృశ్య పదార్థములో
ఆకాశ మావిష్టమై ఉంది అదే ఈశ్వరుడు
ప్రకృతి చికిత్సా విషయములో పృథ్వికి ఆకా
శానికి ఉన్న సంబంధాన్ని స్థాపనము చేయ
వలెను ఆకాశము కింద నిద్రించవలెను
చుట్టూ వీలయినంత విశాల ప్రపంచము ఉం
డేట్లు చూచుకొనవలెను. ఈ విధముగా అల

వాటు చేసికొన్నట్లైతేమనము ఎంతఅల్పులమో మనలో మనము గర్వపడడము ఎంత తెలివి తక్కువో తెలుస్తుంది

నేను భంగీలు ఉంటూవున్న ప్రదేశములో ఉంటున్నాను నేను ఉన్న ప్రదేశము అంతా పరిశుభ్రముగా ఉంది గాలివస్తూఉంది నాజీవితమంతా ఆప్రదేశములో గడుపగలను ఐతే భంగీలు ఉన్న యిండ్లు మురికిగా ఉన్నవి వాళ్లగదులు చీకటికొట్లు గాలిరాదు గదికి ఒకే ఒకకిటికీఉంది మనసోదరులు ఈవిధముగా నివసించడము లజ్జాకరము ఆ నివాసగృహాలను అందరూ చూడవలసింది నాది అంతా వృథాలాపమని హరిజనులు అనవచ్చును

మన దేహములు పంచభూతాత్మకములు ఈశ్వరదృష్టిలో ఎక్కువ తక్కువలులేవు మనము అల్పులము ఆ ఈశ్వరుడిని తలచినప్పుడే మనము గొప్పవాండ్లము మనము సాధనచేసేట్లయితే మనకు ఏలోపమూరాదు ఏజబ్బూ చేయదు జబ్బుచేసినా అదినయము అవుతుంది

సూర్యరశ్మియొక్క ప్రాముఖ్యత

నల్లగా ఉన్నందుకు సిగ్గు పడడం పొరపాటని గాంధీజీ హెచ్చరిక

హృదయంకలుషితమైతే సిగ్గుపడాలి గాని శరీరంనల్లగా ఉన్నదని సిగ్గుపడ వసరం లేదు అని తెలుపుతూ మహాత్మ గాంధి ప్రార్థనాసమయములో ఇలా ఉపన్యసించాడు

భూమి ఆకాశము – నీరు – గాలి వేడి అనే పంచభూతాల కలయికచేత మానవశరీరం ఏర్పడినది ఈ "మూలద్రవ్యాల' కలయికలో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చినప్పుడు అనారోగ్యం కలుగుతుంది ప్రకృతిలో ఈ మూలద్రవ్యాలు విరివిగా లభిస్తాయి కనుక హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడి అనారోగ్యం కలగటానికి కారకులము మనమే

భూమి గాలి - నీరు ఆకాశంలేనిదే ఎలా జీవించలేమో అలాగే వేడిలేనిదే ఒక క్షణమైనా బ్రతుకలేము

సూర్యరశ్మినిచూచివెనుకకు తగ్గడంపొరపాటు పిల్లలకు ఎండదెబ్బ తగులుతుందేమో నని తలిదండ్రులు చాలా ఆందోళనపడుతూ ఉంటారని తెలుపు నలుపు భేదాలు సబబైనవిగాదు నీగ్రోలు కారునలుపుగా ఉంటారు కాని ఆనల్లదనంలో తళుకు అందము ఉన్నది నేను అనేక సంవత్సరాల పాటు నీగ్రోలతో కలసి నివసించాను వీరు అందముగా లేరనే ఉద్దేశ్యంనాకు కలుగ నేలేదు సూర్యరశ్మినిచూచి వెనుకంజవేయడం మంచిదికాదు వెలుగును చూచి భయపడేవారు భౌతికంగా నైతికంగా ఉత్సాహాన్ని కోల్పోతారు

ఎల్లలు పాలిపోయి బలహీనంగా ఉన్నారని కొందరు అంటూ ఉంటారు సూర్యరశ్మి బాగా తగిలేటట్లు చేయడమే దీనికి సరియైన ఔషధం సూర్యోదయం కాగానే సూర్యరశ్మిలోనిలచి సూర్యునివైపు చూడడంమంచిది సూర్యనమస్కారాలు చేయడంకూడా మంచిదేకాని ఇవి సరిగా చేయకపోతే మేలుకంటె కీడే ఎక్కువ కలగవచ్చు సూర్యరశ్మి, గాలి ధారాళంగా తగిలేటట్లయితే అనారోగ్యం కలుగుతుందనే భయమేఉండదు అని మహాత్మా గాంధి ఉపన్యాసం ముగించారు

శరీరపోషణ

శాకాహారమే సంపూర్ణముగా శరీరపోషణము నివ్వగలదు

ఆహార పానీయములు వలెనే మన శరీరములు పోషింప బడుచున్నవి ఈ భోజనపానాదులు చక్కగా జీర్ణమవ వలెననియు మనము భుజించెడు వస్తువులలో ఏడు విధములైన ఆహారపదార్థములు గలవనియు మనము తెలిసికొనవలయున్నది ఈ ఆహారపదార్థములలో నేయే పదార్థమెంత మన శరీరమున కావశ్యకమో, అవి యెక్కడదొరకునో, వాటిఅగత్యమెయ్యదియో, అవి శరీరమందలి ప్రతిభాగమున కుపయోగించునట్లు ఏయే మార్పులను పొందుచున్నదో, ఈ మార్పులు ఎట్లు ఎక్కడ కలుగుచున్నవో మొదలగు విషయములను మనము తెలుసుకొనవలసి యున్నది

శరీరపోషణ కవసరమగు ఆహారపదార్థములు ఏడుగలవని పైన వ్రాయబడెను అవి మాంసకృత్తులు, ఉష్ణమును కలుగజేయు పదార్థములు, క్రొవ్వుపదార్థములు, నీరు, ప్రాణవాయువు, లవణములు, విటమినులు

శాకముల ప్రాశస్త్యము

మాంసకృత్తుఫలాలలో విస్తారము కలదు అన్ని విధములైన రొట్టెలలోను, నానావిధములైన ధాన్యములలోను మాంసకృత్తులు కొద్దియో గొప్పయో కలవు ఇది కొంతమట్టుకు అన్నివిధములైన కూరగాయలలోను కలదు ఇది లేని పండే లేదు, బటాణీ, చిక్కుడు అనేకరకముల కాయధాన్యాలలోను మాంసకృత్తు లమితముగా నుండును.

శరీరములోని ప్రతియణువు మాంసకృత్తుతోనే పోషింపబడుచున్నది ఇది లేనిచో ఒక యణువైనను జీవించియుండ లేదు మాంసకృత్తువలన [illegible] శరీరమునకు బలముకలుగును మాంసపుకండలు వృద్ధియగును మన శరీరమునకు దినమునకు ఆరు లేక తొమ్మిది తులముల మాంసకృత్తుకావలయును శరీరమునకు కావలసిన దానికంటె ఎక్కువమాంసకృత్తును భుజించుచో, ఎక్కువగాను ఇది శరీరమున కుష్ణమును కలుగజేయుటకును, శక్తిని యిచ్చుటకును పనికివచ్చును ఇంకను ఎక్కువగానున్నచో మూత్రపిండములు చె ను మాంసకృత్తులు తక్కువగుచో శరీరము కృశించును ఎక్కువగుచో మూత్రపిండములకు హాని మాంసములోని మాంసకృత్తులలో చెత్తయెక్కువ దానివల్లవచ్చు సారమువలన ఉద్రేకము పుట్టును శరీరమునకు శక్తికలుగదు కలిగిననుకొద్ది శరీరమునకు అనవసరమైన బరువు

మాంసాహార మెందుకు పనికిరాదు

ఆ చెత్త రక్తము ద్వారా ప్రవహించి మూత్రపిండములు ద్వారా విసర్జింపబడవలెను అందుచేత మూత్రపిండములు చెడిపోవును మాంసములో ఉప్పు, మిరియములు, ఆవాలు మొదలగు సంబారు వస్తువులు వేసి వండుదురు ఈ సంబారు దినుసులు జీర్ణకోశము మొదలగు అవయములకు ఉద్రేకమును పుట్టించి అమితదప్పిని కలుగజేయును మాంసము తినుటవలన పలికపాములు మొదలగునవి వృద్ధియై మాంసభక్షకుల శరీరమును పాడుచేయును మాంసములో క్రొవ్వుజాస్తిగానుండును దానివలన శరీరమునకపకారము కలుగును ఈపైన వివరించిన కారణములవలన మాంసభక్షణము మంచిది కాదు

పాలను, శాకాహారమును తగుపాళ్లలో తీసికొనుచో శరీరపోషణకు కావలసినంత మాంసకృ

తృప్తులభించగలదు విల్ డ కేంట్ అను పాశ్చాత్య చరిత్రకారుడు సీజరు క్రైస్తు" అను గ్రంథములో ఈ విధమున వ్రాసినాడు "ప్రపంచముకు జయించిన రోమను సైన్యము కేవలము శాకాహారమునే భక్షించెడిది ధాన్యములు అయిపోయి మాంసమును తినవలసివచ్చినప్పుడు సీజరుయొక్క సైనికులు గోల చేసెడివారు "ఉష్ణమును కలుగజేయుపదార్థములు — ఇవిపిండి పదార్థములు చక్కెర వీనిని ఆవిరి యంత్రములలో నుపయోగించు బొగ్గుతో పోల్చవచ్చును ఇవి శరీరమునకు శక్తిని, వేడిని యిచ్చును కష్టపడిపనిచేయు సామాన్యయావనునకు దినమునకు ఈ పదార్థము 48 తులములుండవలెను ఎండిపదార్థము ధాన్యములలోను బంగాళా దుంపలలోను విస్తారముగానుండును చక్కెర చెరకుగడలలోను, బీటుదుంపలులోను, పళ్లలోను విస్తారముగానుండును ఈ మధ్య ధాన్యముల నుండి పానకములను (సరపులు) తయారుచేయుచున్నారు తియ్యగానుండుటకు ఈ సరుపులలో గ్లూకోజును కలుపుచున్నారు ఎండిపదార్థములు మొదలగు వాటివలన జీర్ణకోశమునకు కలుగునంత శ్రమ గ్లూకోజువలన కలుగదు మనశరీరములో కావలసినంత క్రొవ్వుకలదు అందుచేత మన యాహారములో క్రొవ్వుపదార్థముండవలసిన అవసరము లేదు అయితే కొంచెము క్రొవ్వుపదార్థమున్న ఆహారమును కూడా భుజించుచో శరీరము తనకు అవసరమైనప్పుడు ఈ క్రొవ్వుపదార్థమును ఉపయోగించుకొనును కంపటిలో నిప్పెంతఎక్కువగా నున్న అన్నమంత త్వరగా తయారగును అటులనే క్రొవ్వు శరీరములో నెక్కువగానుండుటమంచిది క్రొవ్వువలన మన ఆకలితీరి తృప్తికలుగును మనముతినెడి యాహారములో క్రొవ్వుపదార్థము లేనిచో ఇతరయాహారపదార్థములనెంతభుజించినను ఆకలి తీరదు క్రొవ్వు పదార్థములో కావలసినంత విటమినులు రెండుగలవు ఆవిటమినులు ఇతరఆహారపదార్థములలో లేవు కావున క్రొవ్వు పదార్థములుగల యాహారమును భుజించవలెను

దినమునకు సామాన్యముగా 4½ తులములు మొదలు 9 తులములు వరకు క్రొవ్వు పదార్థము శరీరమునకవసరము మన యాహారములో ఒక వంతు మాంసకృత్తు ఒకవంతు క్రొవ్వు ఆరువంతులు ఉష్ణమునుకలుగజేయు పదార్థము ఉండవలెను పాలు, మీగడ, మజ్జిగ, కాయలు వివిధ నూనెలలో క్రొవ్వు పదార్థముండును పాలు, మీగడ, మజ్జిగలలోని క్రొవ్వు సులభముగా జీర్ణమగును మంచిపాలను సంపాదించుటకు యత్నించవలెను జబ్బుగానున్న జంతువుపాలు పనికిరావు అపరి శుద్ధచేతితో ముట్టుకొనిన పాలు పనికిరావు పాలుపితుకువారు అమ్మువారు ఆరోగ్యముగా నుండవలెను అపరిశుభ్రమైన పాలలో హానికరమైన క్రిములుండును కావున జాగ్రత్తగా నుండవలెను మాంసములోని క్రొవ్వు కంటెను, పాలలోని క్రొవ్వు ఉత్తమమైనది వలయున పాలలోని క్రొవ్వులో విటమిను విస్తారముగా నుండును కృత్రిమపు నేతిని దుంపలనుండియు కొబ్బరినుండియు, ప్రత్తిగింజలు నుండియు తయారుచేయుచున్నారు వీటిలో విటమినులుండవు కావున కృత్రిమపు నేతిని ఉపయోగించరాదు

నీరును గురించి అంతగా వ్రాయవలసిన అవసరము లేదు మూడింట రెండు పాళ్ళు నీరు మన శరీరములో కలదు ఇది మన ఆహారపా

నీయములు రెంటిలోను కలదు మనఆరోగ్యము బాగుండవలెనన్న దినమునకు మూప్పాతిక అంతకంటె ఎక్కువ కూడ నీరును త్రాగుటమంచిది

ప్రాణవాయువు ఆహారము

ఏను విధములఆహార పదార్థములలోను ప్రాణవాయువు ముఖ్యమైనది ఇతర ఆహారపదార్థములవలె దీనిని నోటిద్వారా భుజించము అంత మాత్రమున ఇది ఆహారము కాదనరాదు శరీరములోపల జరుగువివిధ పనులులో నీరు ఎంత ఆవశ్యకమో ప్రాణవాయువు కూడ అంత ఆవశ్యకము మనము పీల్చుగాలిలో ఇది ఉండవలెను

లవణములవలన అనేక ఉపయోగములుకలవు ఎముకలు పండ్లు పెరుగుటకును, రక్తము శరీరములోని తదితర ద్రవములు ఆరోగ్యస్థితిలో నుండుటకును లవణములు అవసరము నరములు ఇతర అవయవములు వాటివాటి పనులను చక్కగా నెరవేరునట్లు లవణములు చేయును ఆహారము జీర్ణమగునపుడు ఉష్ణమధికము కాకుండ ఈ లవణములే చేయుచున్నవి సున్నము, భాస్వరము, క్షార పదార్థములు (సోడియము, పొటాసియము,) ఇనుము, (క్లోరిను,) గంధకము, ఐడిను మొదలగునవి మన యాహార వస్తువులలో కలవు ఇవేకాక మన శరీరమునకు కావలసినవి ఇంకను చాలకలవు ఇవి పాలు, మీగడ, మజ్జిగ ధాన్యముల పొట్టు, పండ్లు కూరగాయలు, ఆకుకూరలు మొదలగు వాటిలో పుష్కలముగ లభించును

ఎక్కువ పొడుగు ఎక్కువ పొట్టి లేక మధ్యరకముగానుండి సామాన్యముగా పాటుపడు మనిషికి దినమునకు ఎంత యాహారము కావలయునో అంచనా వేయబడినది ఈ మొత్తము యాహారమును రెండు లేక మూడు పర్యాయములు భుజించవచ్చును

1 అర్థశేరు పాలు
2 చిక్కుడు, బఠాణీలు జొన్న
3 రెండు కప్పుల పెరుగు లేక ½ కప్పుమీగడ
4 రోజుకు ఒక్క పర్యాయమైనను పచ్చికాయలు నారింజ, ద్రాక్ష, టోమేటో
5 ఒకచిన్న పళ్లెములో పచ్చడి, కూరగాయలు లేక ఆకు కూరలుతో చేసినది
6 రెండు పెద్ద బంగాళాదుంపలు
7 రెండు మూడుకూరలు
8 గోధుమరొట్టె లేక ఉడకబెట్టినముడిపప్పు
9 రోజుకొక ఉపాహారము
10 6 గ్లాసుల మంచినీరు
11 అన్ని వస్తువులు ఒక భోజనములోనే తినరాదు ఒక పర్యాయము తిన్న వస్తువులు రెండవ పర్యాయము తినరాదు
12 ఎప్పటికప్పుడు బరువుచూచుకొనుచుండవలెను మనిషి యొక్క బరువెక్కువయగుచో ఉపాహారము మాని వేయవలెను రొట్టెను కొన్ని పర్యా దినసులను మానవలయును

ఆహారమును గురించి సవిస్తరముగా తెలిసికొనిన తరువాత, ఏయేఆహార పదార్థములు నీకవసరమో ఒక్కొక్క ఆహారపదార్థమెంత ఉండవలయునో, అవి ఏయే వస్తువులలో దొరకునో ఒక్కొక్కది మన ఏయే వస్తువు లెంతెంత తినవలయునో, ఏయే వస్తువువలన నీశరీరములో ఏయే మార్పు కలుగుచున్నదో, తెలుసుకొనుచు శరీరపరిస్థితినిబట్టి ఆహారమును మార్చుచు, ఆరోగ్యమును జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలెను.

ఆహారము జీర్ణమవు విధము

మనము పనిచేయుకొలది శరీరము కృశించుచుండును దానిశక్తితగ్గుచుండును శరీరమునకు తిరిగి శక్తి కలుగుటకు ఆహారమవసరము శరీరములోని జీవకణములన్నియు ఆహారమును మిక్కుటముగ తీసికొనును శరీరములో ప్రవేశించు వరాయి పదార్థములతో పోరాడుటకు చనిపోవుకణములను తినుటకు తగిన శక్తి నిచ్చుటకు రక్తములోని తెల్లకణములకు కూడ ఆహారమవసరము అయితే వీటిలో నొక్కొక్క దానికి నొక్కొక్క విధమైన ఆహార మావసరము మనము తినునాహారములో ఏ యవయవమునకెట్టి యాహారమెంతెంత నవసరమో అంతా మా రక్తములో నుంచునట్లు జీర్ణకోశము చేయును

అనగా మనయాహారములోని ఎండి మాంసకృత్తులు, పంచదార మొదలైన పదార్థములన్నిటిని జీర్ణకోశ మతి సూక్ష్మరూపములోనికి విడదీసి రక్తములోనికి పంపును ఆపదార్థములు పేగులలో నుంచి దూరి రక్తములో ప్రవేశించగలంత సూక్ష్మముగా నుండును ఆహారము జీర్ణమవడమన మిదియే

ఈజీర్ణమెటుల జరుగును? మనము తిను నాహారము కొన్నిగంటలకాలము కడుపులో నుండును అక్కడ అది యొకవిధమైన ద్రవపదార్థముగ మారును జీర్ణకోశములోని మాంసగ్రంథులు పెప్సిన్ అను నొకద్రవమును తయారుచేయుచుండును ఈ పెప్సినే మన యాహారమును ద్రవరూపములోనికి మార్చును ఒకచుక్క పెప్సిన్ నిమిషమునకు తనకు 300 రెట్లు గల ఆహారమును ద్రవముగా మార్చగలుగునంత శక్తికలదు పెప్సినుకు కొన్నిగంటలసేపు అదే వేగముతో బనిచేయుగలదు తన్నుతాను అభివృద్ధికూడ జేసికొన గలదు అనగా ఒకచుక్క పెప్సిన్ నుండి అనేక చుక్కలు పెప్సిన్ తయారవగలదు ఈ పెప్సిన్ లేనిచో మనయాహారములోని మాంసకృత్తులు జీర్ణము కాజాలవు ఈ పెప్సిన్ వలన ద్రవరూపములోనికి మారిన యాహారము జీర్ణకోశములో నుంచి చిన్నపేగులలోనికి వెళ్ళును అక్కడ మరికొన్ని ద్రవములతో కలిసి అప్పుడు రక్తములో ప్రవేశించును జీర్ణకోశములో ఈద్రవముతో గాక కొన్ని కండరములు కూడ గలవు ఇవి యాహారము చల్లచే నట్లు చిలుకును ఈకండరములను పైన చెప్పిన ద్రవములను తయారుచేయు మాంసగ్రంథులను నరములు తమ స్వాధీనములో నుంచుకొనును ఈ నరములద్వారా జీర్ణకోశమునుండి ఎప్పటికప్పుడు వార్తలు మెదడుకు చేరుచుండును కడుపులో నాహారమున్నప్పుడు మెదడుకు ఈవార్తలేమీ సంచలనము కలిగించవు

మనము తిన్న ఆహారమంతయు జీర్ణమై మరల ఆహారముగాని నీళ్ళుగాని కావలసివచ్చినపుడు మాత్రము మెదడు గుర్తించగలదు అప్పుడే మన కాకలి వేయుచున్నదని తెలిసికొందుము ఏదో కొంతయాహారమును భుజించవలెనని కోరిక పుట్టును

మనము తిను నాహారములో నొక్కొక్కప్పుడు అపాయకరములగు విషపదార్థములు క్రిములు కూడ లోపలకు పోవును టైఫాయిడ్ జ్వరమును తెచ్చు క్రిములు గొంతుకద్వారా లోపలకు ప్రవేశించును లోపలకు వెళ్ళినతరువాత వాటిని వెంటనే ఏమియు చెయ్యలేము వాటిపని అవిచేసి వృద్ధిపొంది మనకు రోగము వచ్చువరకు మనకు తెలియదు అందుచేత అట్టి క్రిములు లోపల ప్రవేశించకుండ సాధ్యమైనంతవరకు ముందుగానే జాగ్రత్తపడవలెను దానికి మన మెట్టి ఆహారము భుజించవలెనో ఎట్టిదిప కిరాదో చూచుకొనవలెను

మంచి ఆహారమేమిటి

ప్రతిమానవుడు హాయిగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండవలెనని కోరుచుండును కానిముఖ్యముగా బీదతనముచేతను నిస్సారమైన తిండిచేతను అతని ఆరోగ్యపరిస్థితు లెతమాత్రము బాగుండుట లేదు

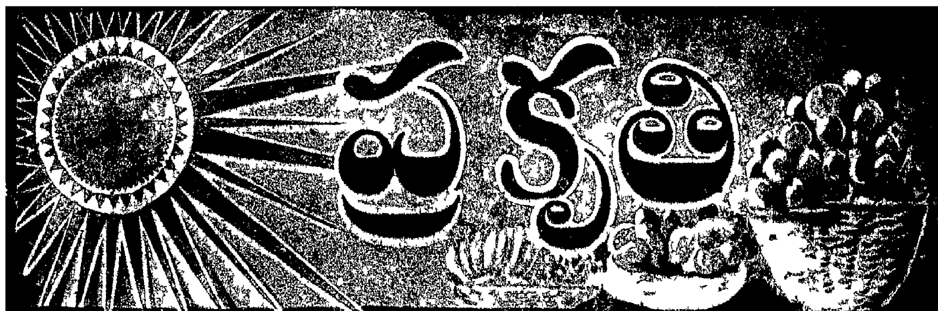
పట్టణములలోని ప్రజలు మాత్రలను ఇంజక్షను లను కూర్చిన సాల్టులను వాడుచుందురు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించకూడద గ్రామం చలేకున్నారు పట్టణవాసులకు వైద్యసహాయ ముండుటవలన ఫలితమిది గ్రామవాసులకు వైద్యసహాయము లేకున్నది అందుచేత వార నేక బాధలు పడుచున్నారు

అసలు ప్రకృతి సహజంగా జీవించినంతసేపూ ఏరోగము ఏమనిష్కూ రావని అందరు తెలిసి కొనవలెను ప్రకృతి నియమముల నుల్లం ఘించుచో జబ్బులువచ్చును

మంచిఆహారము తింటే ఏజబ్బురాదు పూర్వ ము పెద్దలు నిశ్శేషంలాగ 90 100 ఏళ్లవరకు చిరునిన చీదకుండా బ్రతికేవారు మనం చేతు లారా చేసుకునే తెలివితక్కువ పనులు చాల గలవు మనం చేబియ్యం తినకుండా తెల్లని బియ్యంతింటున్నాం అందుకనే రోగాలు తవు డులోనే విటమినులున్నవి ఆ తవుడు సారమే సీసాల్లో కెక్కించి విటమిన్ గుళికలంటే అతు రతతో కొనుక్కొని మింగుతాం హార్లిక్సు మొదలైన పాలడబ్బాలు సీసాలు కొందురు గాని స్వచ్ఛమైన పాలను నుపయోగించ నిచ్చ గించము తులసదళం తులసినీళ్లు తులసి గాలి వలన ఆరోగ్యంగా వుంటుంది ఇప్పుడు తులసిమొక్క లెవరికి కావాలి? మునగ ఎంత పుష్టికరమైనది! అది మన కక్కర లేదు బజా రులో నమ్మేడి పానీయములను మాత్రము ఆప్యాయము కోసం కోపముతో త్రాగుదుము పెరడు రిగాయలో నున్నంత విటమిను మరెందును లేదు గతేశం దానిని మనం వాడము ఎందుకు ఎందుకో గర్భిణీస్త్రీల ఆరోగ్యానికి ఆహారంలో సున్నం అవసరము ఇది ఆకుకూరలు సహజఆహార పదార్థముల లోను సమృద్ధిగా నుండును వాటినివాడము రోగములు పెరిగినతరువాత సున్నమున్న మందులు కొని మింగుట అలవాటైనది మొలకెత్తిన పప్పులుతిండి ఆరోగ్యము శ్రద్ధ ఎవరికి ఉంది

రోగమువచ్చినతరువాత ఆసుపత్రికి వెళ్లుట కంటె అసలు రోగాలే రాకుండా చూసుకోవడం మంచిది ముందుగా మనమంతా ఆరోగ్యము గానుండి ఆనందసుఖశాంతులను అనుభవించడా నికి ప్రయత్నించాలి అందుకు దంపుడుబి య్యం వాడడ మంచిది చోళ్లు గంటి కొర్ర మొదలైన వాటిని కొద్దిగావాడవలెను పాలు మజ్జిగ మంచివి పళ్లలోను కూరల లోను ఆహారవిలువ ఎక్కువగానున్నది గనుక వాటిని వాడవలెను అరటి, బొప్పాయిపళ్ళను విరివిగా వాడవలెను

Printed by Mr I V R tnam M Sc t the A dhra G andh lay P e s d Edited & Publish d by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE BEZWADA P I C No K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్

1946

సంవత్సర చందా

రు 3 0-0

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంధములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం 4 8 0
పోషిధపర్భాకర 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారా చికిత్స 0 4 0
వేడిగిటికె పుణ్ణబ్బునపుచికిత్స 0 6 0
ఉష్ణపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికార భావి జీవనము
కొబ్బరినిగార్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
అమరసాహారము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారపమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కారణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
ననుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0

పగ ట్టి ఎకుర్పాహడం 0 4 0
కలయము తె సా కేవ 0 4 0
టీ ఆ 4 0 1 0
వైద్యము యూహా
శాస్త్రము 0 4 0
ట లననేమి? క ర్గ
ఆఫ్రాశ్ర 0 2 0
పొగాకు ప్రవ ములు 0 0 6
టీ కా నాటక 0 1 0

ఆరోగ్య విషయక గ్రంథములు

6 గ పే 0 14 0
సాధ
చి ా ము 0 0
ఆరో గ్య 0 8 0
ప్రకృతి చికిత్స
ఉపన్యాసము 2 భాగ
ఒక్కొక్కటి 0 0
వ్యాయామ సంశుద్ధుల
వి కరి 0 10 0
ఏ ఎనీతి 0 8 0
ఐ ల 0 3 0
శిశుమారణం కొ జేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము మిచ్చు 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖ వు 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవము
1 భాగము 1 8 0
2 భాగము 1 4 0
3 భాగము 1 8 0
4 ఎ 6 7 భాగములు
ఒక్కొక్కటిక 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యానం 0 8 0
యోగ కర్త 0 6 0
సంతాన చికిత్స 0 6 0
స్త్రీ నచికిత్స 0 5 0
వైద్య చికిత్సా పద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిషయము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
విపరీత సాగరము 0 2 6
ఉపథాన యోగాభ్యాసము 1 8 0
ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
జ్వరము 0 12 0
కలరా 0 8 0
మసూచికము 0 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

వారివ సగవ 0 6 0
మహాయోగి 0 12 0
ర్వాచా జీవనము 0 6 0
ము క్తిప్రశ్నము 0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి రూ 2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 3-0-0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 | బెజవాడ జూన్ 1946 | సంచిక 6

పదునాలుగవ ప్రకృతి శిబిరము - బెజవాడ

1946 మే 15 వ తేదీనుండి 26 తేదీవరకు బెజవాడవద్ద కృష్ణలంకలో యున్న శ్రీ దివాన్ వెంకటపతిరావుగారి మామిడితోటలో జరిగినది

ఆర్థిక క్లిష్ట పరిస్థితులు ఆహారపదార్థముల కరవు గల ఈ సంవత్సరముకూడ శిబిరముజరుగుట కు అత్యుత్సాహవంతులగు విద్యార్థులు జీవనాభిలాషతో విచ్చేయుట మెచ్చుకొన దగిన విషయమైయున్నది

శిబిరము స్వయంపోషకముగనుండునట్లు అంచనా వేయబడినది ఎవరి ఆహారఖర్చులు, పరికరములఖర్చులువారేభరించునట్లు ఏర్పాటుచేయబడినది ఆహారవ్యయములు రోజుకు మనిషికి సగటున ఒకరూపాయి అగునని అంచనావేయబడినది కాని కొన్ని ఆహారపదార్థములుదొరకనందువల్లను మరికొన్ని అధికధరతో కొనవలసివచ్చినందువలనను రోజుకి మనిషికి సగటున రు 1 3 0 వరకు అయినది ఇదిగాక అతిథులుగా వచ్చినవారికి ఇరువదిమందికి ఉచితముగ ఆహారము ఇవ్వవలసివచ్చినది శిబిరమునకు సేవచేసే నౌకర్లకు జీతము, ఆహారములు ఇవ్వబడినవి మామిడి, నారింజపండ్ల ధరలు ఖర్జూర కొబ్బరికాయల ధరలు వెనకటి సంవత్సరముకంటె చాలరెట్లు పెరిగినవి ఆహారపదార్థములలో గోధుములు నానబెట్టి ఇవ్వవలెనని ప్రయత్నించితిమి కాని గోధుమల కరవు వల్ల రేషనుడిపార్టుమెంటువారు ఒక్క గింజ గోధుమ అయినను సప్లయి చేయకపోయిరి ఇన్ని అడ్డంకులు వచ్చినను ప్రకృతిమాత ఆశ్రయములో జీవించును ఆరోగ్యాభివృద్ధి జ్ఞానాభివృద్ధి పొందుటకు విద్యార్థియువకులు అయిదుగురు వచ్చినవారు

1 చండ్ర వేణుగోపాల్ గారు
2 జి వి ఎ చిదంబరరావు గారు
3 నల్లిమిల్లి వెంకటరెడ్డిగారు,
4 కొల్లి కుటుంబరావుగారు
5 యస్ కృష్ణస్వామిగారు

వీరు విశేషజ్ఞాన పిపాసగలవారై ఆదర్శజీవితమును గడుపగల మనసు ధైర్యముతో శిబిరమునకు విచ్చేసి క్లిష్టపరిస్థితులను ఎదుర్కొనుచు పనిచేసి అన్యోన్య సహాకారముతో శిబిరజీవితమును గడపిరి శిబిరమునందు వీరు యోగ వ్యాయామ ప్రాణాయామ సూర్యనమస్కారం వ్యాయామములు ఫలాహార సాధనము ఉపవాస శయన, బ్రహ్మచర్య, ఉపవాస, దీక్షా స్వయంనిర్ణయ స్వయంసహాయ సాధనలు, ప్రకృతి చికిత్సలు నేర్చుకొనిరి చివరిరోజున వీరు పరీక్షచేయబడిరి ప్రకృతిచికిత్సక పరీక్షలో అందరును కృతార్థులైరి

శిబిర కార్యక్రమము

శిబిరము 15 వ తేదీ ఉదయం 10 గంటలకు ప్రారంభింపబడెను అప్పటికి శిబిరవాసులందరును శిబిరవసమునకు వివిధ ప్రాంతముల

నుండి చేయుకొనగల్గిరి శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారి (పురుష ప్రకృతిపరమైన) ప్రార్థన గీతములతో శిబిర కార్యక్రమము ప్రారంభింపబడినది పిమ్మట వారు శిబిరము యొక్క ఆదర్శములు, శిబిరమందలి వసతులు, ప్రకృతి ఉద్యమస్థితి మున్నగు విషయములను తెలిపిరి ఆ సమయమున బెజవాడ నుండి కోతా కృష్ణారావునాయుడు గారు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు లూథ్యియానానుండిడాక్టరు రత్నాకరవర్మగారు విచ్చేసిరి

11గంటలకు మృణ్మయపాత్రలలో ఫలాహారములు అందరికీ ఇవ్వబడెను అప్పటినుండి ప్రతి రోజున్ను మనిషికి 4 మామిడి పండ్లు 6 నారింజ పండ్లు 6 ఖర్జూరకాయలు ఒకకొబ్బరి కాయ, 12 ఔన్సుల కాయకూరలు ఇవ్వబడుచుండెను గోధుమలు లభించనందున పెసలు నానబోసి కొలదిగ ఇవ్వబడుచుండెను ధాన్యములు లేకున్నను మానవుడు ఆరోగ్యముగను బలముగను ఇతర ఆహారములు తిని జీవించగలడని ఈ శిబిరమునందు ఋజువు చేయబడినది ఈ విధముగా అభ్యాసము చేసిన మానవుడు తన ఆదర్శకర ఆహారముగు నూనెగింజలు, పండ్లతో (నేచర్ అండ్ ఫ్రూట్స్) సుఖముగ జీవించగలడు

ఆరోజు ఫలాహారములు 12 గంటలకు ముగిసెను

3 గంటలవరకు విశ్రాంతి, ఇష్టాగోష్టి, శిబిరవాసులు ఒకరినొకరు ఎరుకపరచుకొనుట జరిగెను. మధ్యాహ్నం 3 గంటలనుండి 5గంటల వరకు శిబిరజీవనమును గురించి శర్మగారు ఉపన్యసించిరి

సాయంత్రం 5½ గంటలకు కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట, కృష్ణానదిలో స్నానము, ఆసనములు జరుపబడెను

6½ గంటలకు ఫలాహారములు

9 గంటలవరకు సద్గోష్ఠి

9 గంటలకు నిద్ర

మరునాటినుండి ప్రతిరోజును ఈ క్రింది కార్యక్రమము అనుసరించబడెను

ఉదయం 4½ గంటలకు శర్మగారిచే మేలుకొలుపు గీతములు భగవత్ప్రార్థన

5 గంటలనుండి 6గంటలవరకు కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట నదీస్నానము

6½ గంటలవరకు సూర్యనమస్కారం, ప్రాణాయామ అభ్యాసములు

7 గంటలకు అల్పాహారము 2 నారింజ పండు

7½నుండి 10½ వరకు ఉపన్యాసములు 11 గంటలకు ఫలాహారములు (రేషను ప్రకారము) 2 నారింజ, 2 మామిడి పండ్లు సగం కొబ్బరికాయ 3 ఖర్జూరకాయలు, 4 ముంజలు, 15 తులముల దోసకాయలు గుప్పెడు పెసలు కొద్దిరోజులు ఒకచోట గోధుమలు కొలదిగా లభించినందున అర గుప్పెడు వంతున పంచబడినవి

మధ్యాహ్నం 2 గం వరకు విశ్రాంతి 2 గం నుండి 5గం వరకు ఉపన్యాసములు అనంతరము కాలకృత్యములు, స్నానము, యోగాసనములు సాయంత్రం 7 గంటలకు మధ్యాహ్నం వలెనే ఫలాహారములు ఈసాయంకాల భోజనములో ముంజలు మాత్రము యుండెడివికావు 9 గంటలవరకు సద్గోష్ఠి, రాత్రి 9 గంటల నుండి ఉదయం 4 న్నర గంటల వరకు నిద్ర ఈ కార్యక్రమం శిబిర కాలమంతటను అనుసరింపబడెను.

శిబిరమునకు వచ్చినవారు

విద్యార్థులు	5
ఉపన్యాసకులు	5
శిబిరజీవనాభిలాషులు	5
రోగులు	5
అతిథులు	20
సేవకులు	3

ఉపన్యాసకులు

1 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
2 మ్రు త్తింటి ఆంజనేయలుగారు
3 డాక్టరు భిక్షుగారు
4 పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు
5 డాక్టరు యం వి శర్మగారు

1 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు ప్రాకృత జీవన విధానము సూర్యనమస్కారములు, ప్రాణాయామము, యోగాసనములు వివిధ ప్రకృతిచికిత్సలు వీనిని బోధించిరి

2 మ్రు త్తింటి ఆంజనేయులుగారు వివిధ మందువైద్యవిధానములు అందిలి లోపములు ప్రకృతిచికిత్సయొక్క శ్రేష్ఠత్వము కనీనికా నిదానము సైకోపతి వీనినిబోధించిరి

3 డాక్టరు భిక్షుగారు వివిధ ప్రకృతిచికిత్సలు ప్రకృతి ఉద్యమము ప్రకృతి పురుషుల సంబంధము ప్రకృతి చికిత్సాలయ కళాశాలల ఆవశ్యకత మున్నగు విషయములపై ఉపన్యసించిరి

4 డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు ప్రకృతి చికిత్సా ప్రధాన సూత్రములు, దాంపత్య ధర్మములు మానసిక శాస్త్రము వివిధ చికిత్సా విధానములు మున్నగు విషయములనుగూర్చి ఉపన్యసించిరి

5 డాక్టరు యం వి శర్మగారు, ప్రకృతి ఉద్యమవ్యాప్తి, శిబిరముల ఏర్పాటు, బెజవాడలో కేంద్ర చికిత్సాలయ, కాలేజీల యేర్పాటు వైద్యుల అర్హత, మున్నగు విషయములను ముచ్చటించిరి

విద్యార్థులు, ప్రకృతి ఉద్యమము ఇంకను బాగా వ్యాప్తిచెంది ప్రకృతి చికిత్స అందరికీ అందుబాటులో యుండుటకు మనము చేయవలసినకృషి యేమి? నాయకులు అనుసరించవలసిన ధర్మములేమి? ప్రజలతోడ్పాటు లభించుటెట్లు? మున్నగు విషయములను ఎల్లప్పుడు ఆలోచించుచు ముచ్చటించు చుండెడివారు

ప్రకృతి చికిత్సాప్రచారము చాల వెనుకబడియున్నదనియును అందరికిని ప్రకృతి చికిత్సలను ఎరుకబరచి గ్రంథములు, పత్రికలు వారికి అందచేయుట ప్రథమ కార్యక్రమమనియు మరియు బెజవాడలో కేంద్రప్రకృతి చికిత్సాలయము విద్యాలయము పెట్టుటయును అత్యంతావసరమనియు క్రమక్రమముగా దేశమందంతటను చికిత్సాలయములు ఆరోగ్యప్రచారక సంస్థలు నెలకొల్పవలెన యు అటులచేసినపుడే ప్రకృతి ఉద్యమముద్వారా దేశము బాగుపడునవియు నిర్ణయించిరి

లక్షమందికిపైగాజనాభాగల్గి ఇరవై ఆరుసంవత్సరములనుండి ప్రకృతికేంద్ర సంస్థ నెలకొల్పబడియున్న బెజవాడలో కేంద్రప్రకృతి చికిత్సాలయము విద్యాలయము నెలకొల్పకుండుట నాయకులయొక్కయు ప్రజల యొక్కయు లోటనియు అట్టి పరిస్థితులు అభివృద్ధినిరోధకములనియు వారు నిర్ణయించిరి

బెజవాడలో త్వరలో అట్టి చికిత్సాలయము విద్యాలయము నెలకొల్ప ప్రయత్నములు

జరుగుచున్నవి ఇందులకు ప్రభుత్వము [illegible]
తోడ్పాటు లత్యావసర మైయున్న[illegible]
ఈ శిబిరము యేర్పాటగుటలో [illegible]
వారు శ్రీ దినగాహీ వెంకటపతిరావు పంతులు
గారు వారు తమ మామిడి తోట యందు శిబి
రమును పెట్టుకొన అనుజ్ఞనిచ్చిరి తోటగుత్త
దారు అశిరియ్యగారు [illegible] ఆవరణ
చూపిరి వారికిమే [illegible] కృతజ్ఞులము
శిబిరము జయప్రదము జరుగుట[illegible] [illegible] లు
బాగుగ యుండవలె [illegible] వర్షము వచ్చి[illegible]
ఉంచుటకు ఒక కుటీర [illegible] [illegible]
పరికరములు కావ యుం[illegible] [illegible]
లభించుటకు ఆరిక [illegible] [illegible]
అజ్ఞవలన విరాళములు కావలెనని ప్రకటిం
చితిమి అప్పటి చూరి ఈ [illegible] ఉదారు[illegible]
విరాళములనిచ్చి సహాయము [illegible] యుముయాచ
కు బయలుదేరక [illegible] సరి [illegible]
సంకల్పించితిమి అంది [illegible] లు
పడితిమి వారువచ్చి [illegible] తోట [illegible]
[illegible] టీకము లో
నికి వెళ్లి [illegible] వచ్చినది ప్రత్యేక [illegible]
దువ [illegible] గౌరవసేవకు [illegible] స్వచ్ఛ[illegible]
సేవకుల సహాయమునర్థించితిమి [illegible] లు
కొన్ని ఎకువ్వ తెచ్చితిమి
మొదటనుమిాద ఈ శిబిరము కు అత్యంత
ప్రోత్సాహము లభింపలే నిదే చెప్ప[illegible]
వచ్చినది ఉద్యోగు భిమ నులు ఉద్యమ సేవ
కులు మన్నగువారు ఒకచోచేరి ఉద్యమము ను
అభివృద్ధిచేసి తమ ఆరోగ్యాభి వృద్ధికి లోక
శాంతికి సహాయపడగల ఉదారత లేనందువల్ల
లక్షమంది జనాభాగల్గి ఇకు[illegible]ది ఆరు సంవత్స
రముల నుండి ప్రకృతి ఉద్యమము నడచు

చున్న [illegible] కేంద్ర చికిత్సాలయము,
[illegible]
[illegible]
[illegible] యోగ [illegible] ధనము
ఉదారు [illegible] ఎంత ధ ము
[illegible] ఈ మణత్ర [illegible]
[illegible] కు ఆగాహుతి చేయుచు
[illegible] లో ఇట్టి కార్య
[illegible]
[illegible]
[illegible] కూడదు.
[illegible] ఫలిత
[illegible]
[illegible] లభించగలవు [illegible]
[illegible]
[illegible] భూమి
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

శిబిరమున [illegible] విరాళముల నిచ్చినవారు

శ్రీ [illegible]	30-00
శ్రీ మెట్టపల్లి [illegible] రావుగారు	1 00
శ్రీ చెన్నభొట్ల [illegible]	5 00
శ్రీ కొలిపాక [illegible]	5 00
శ్రీ [illegible] సుబ్బారావుగారు	2-00
శ్రీ [illegible]	2 00
	50 0-0

ఆ దా య వ్య య ము లు

జమలు		ఖర్చులు	
విరాళములు	50 0 0	పరికరములు	48-5 0
శిబిరవాసు వద్ద వసూళ్లు	2 0 0 0	ఆహారపదార్థాలు	188 4 6
రోగుల సంహారఫీజు	11 0-0	నౌర్లు	12 11 0
		మద్రాసు భిక్షుగార్కి ఖర్చులు	26 10 0
		రిపోర్టుల అచ్చునకు	5 1 6
	281 0 0		281 0 0

30—5—46

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

శిబిర సేవకుడు.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు బెజవాడ

— —

మామిడి జీడి (గాంధీ జీ)

కాయధాన్యములకు, మేతకు బదులు యెటుల మామిడిజీడి వాడవచ్చునో కరెంటుసైన్సు' అను పత్రికలోని సంగతులను ఒక స్నేహితుడు నాకు యీ విధముగా పంపినాడు

హిందూదేశములోనున్న సారందించిన తిండి పదార్థములు నూటికి 49 1 మేత నూటికి 78 6 చొప్పున గొడ్లసంఖ్యకు సరిపోవును ఈ సంఖ్యలో మేకలు గొర్రెలు గుఱ్ఱములు చేరవు కరవురోజులలో యీలోటు హెచ్చుగానుండును ఈలోటు పూర్తి చేయుటకై ఇజాట్ నగర్ లో నున్న ఆహార పరిశోధన శాల క్రొత్త ఆహారపదార్థముల కనిపెట్టుచున్నది మామిడిజీడి పశువులకు జనులకు యెటుల భోజన పదార్థముల క్రింద వినియోగింపవచ్చునోయని పరిశోధన చేయుచున్నారు ప్రస్తుతము ఆపదార్థమంతయు వృథాగా పారవేయు చున్నారు రసాయక పరిశోధనల వలన మామిడిజీడిలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, పిండి పదార్థములు హెచ్చుగానుండును అని తేలెను పరిశుద్ధపరచని మాంసకృత్తు నూటికి 8 6 చొప్పున హిమవద్రివముతో కూడిన దానిలో 8 85 చొప్పున, పిండి పదార్థము నూటికి 74-49 చొప్పున ఉండును

పైన ఉదహరించిన దానిని బట్టి మామిడి జీడికి భోజన పదార్థములలో ప్రాముఖ్యత కలదు వీనివలన సంవత్సరమునకు 10 కోట్ల పౌనుల మాంసకృత్తులు 78 కోట్ల పౌనుల పిండి పదార్థము లోగడ అనుపయోగముగానున్న వస్తుజాలము నుండి దొరకుచున్నది 80 పౌనుల ఓట్సు ధాన్యంనుంచివచ్చు మాంసకృత్తులు 100 పౌనుల మామిడిజీడిలో వచ్చు మాంసకృత్తులతో సమానమగును ఆ ఓట్సులోవచ్చు పిండి పదార్థం 80 పౌనుల మామిడి జీడి నుండివచ్చు పిండి పదార్థముతో సరిపోవును '

నా చిన్నతనమునుంచి వీనివాడుక నాకు తెలుసును అయితే దీనిని తిండి పదార్థము క్రింద నిలువ చేయవలెనని యెవ్వరికి తోచలేదు మామిడి కాయల తరుణము వచ్చినది ఇప్పటికే చాల ఆలస్యమయినప్పటికి ప్రతివారు మామిడి విత్తనములు దాచవలెను పప్పుధాన్యంకు బదులుగా యీ జీడిని కాల్చితినవలెను. అవసరమయిన వారికి యివ్వవలెను ఎంత మామూలు ఆహారమును ఖర్చుచేయుక నిలవపెట్టగలమో అంత లాభకరము



సంపాదకీయము

ఎన్నాళ్లకు! ఎన్నాళ్లకు!!

ఆంధ్రరాష్ట్ర ఆయుర్వేదకాంగ్రెస్ విజయవాడ పట్టణమందు రామమోహన్ లైబ్రరీ భవనములో డిశంబరు 21 22 తేదీలందు జయప్రదముగా జరిగింది ఈ సభావృత్తాంతము సంపూర్ణముగా ఇదివరకే ప్రకటింపబడినది

అన్ని సభలవలె యేదో లాంఛనప్రాయముగా జరుగక వైద్యపండితు లందరును తమ అమూల్యాభిప్రాయములను నిశ్చయముగా వెలిబుచ్చారు అధ్యక్షులు తమ ముప్పది సంవత్సరముల అనుభవమిట్లు క్రోడీకరించారు

నూటిలో తొంబది రోగములకు మనము చేయవలసింది యేమీ లేదు దేహమే సరి చేస్తుంది మనము అడ్డపడకుండా ఉంటేచాలు మనమల్లా యేమి చేస్తున్నామంటే యేదో మందువేసి రోగాన్ని నయము చేశామని జేబులనింపుకొని, లబ్ధప్రతిష్టను పొందుచున్నాము ఇన్నిరోగాల నయము చేశామని గర్వ పడుచున్నాము ఇదేమీ కూడదు!

అదే అభిప్రాయమున గత యిరువది అయిదుసంవత్సరములనుండి ప్రకృతి వైద్య మను మేము ప్రచారము చేస్తున్నాము మందు మాకులతోగాని ఆసవ అరిష్టాలతోగాని, పని లేకుండానే వేనవేలు రోగాల కుదిర్చాము, కుదుర్చుచున్నాము పండితసోదరులకు యీ విషయము తెలిసినప్పటికిని తమకు వచ్చు ధనము పోవునేమోనని యింతవరకు యింతనిశ్చయముగా వెలడించలేదు అధ్యక్షులు యీ విషయమును యిప్పటికైనా బహిర్గతమొనర్చినందుకు మా అభివందనాలు

పూనానగరమునుండి మహాత్మునినోట యీ వాక్కులు బయలువెడలి మూడునెలలు గడచినవో లేదో విజయవాడ పట్టణమందు ప్రతిధ్వనించినాయి ప్రకృతివైద్యమునకు శుభోదయమైంది

అష్టాంగములుకలిగిన ఆయుర్వేదమును శాస్త్రీయముగా అధ్యయనము చేయవలెనన్నారు అదీగాక ఆయుర్వేదములో ప్రధానభాగమైన స్వస్థవృత్తమే ఆయుర్వేదాచార్యుల అభిప్రాయమన్నారు

అలోపతీమందులకన్న ఆయుర్వేదమందులు చౌక అన్నారు ఇంతకన్నను చౌకఅయినప్పటికిన్ని, ప్రమాదరహితమై, అందరకు అందుబాటులో నుండినట్టిన్ని మృత్తికా, జలచికిత్సలనువారుతలచ

లేదు భూమినుండి త్రవ్వబడినలోహములతో తయారుచేయబడిన ముతుక మందులు సున్నితమైన మానవ దేహములో ప్రవేశపెట్టమన్నారేగాని సునిశిత శక్తుల వంకను శ్రీవా దృష్టిపోలేదు ఇన్ని విషయములను నిశ్చయముగా చెప్పారుగాని ఒక విషయమును మాత్రము కార్యభారము చేత విస్మరించారు

లోహముతో తయారు కాబడిన ముతుక మందలు మానవ దేహములోని రక్తముతో సారూప్యమును పొందునదీ లేనిదీ వీరు చెప్పలేదు సారూప్యమును పొందని లోహములన్నీ దేహములో చేరి ఊరుకుండునది లేక తరువాత కలుగు దుర్భర వ్యాధులకుదారి తీయుౘదీ చెప్పలేదు

ఈ సభవారు చేసిన తీర్మానాలు లిఖితరూపములోనే కాగితములమీద నిలబడక త్వరలో కార్యరూపమును దాల్చి ఆయుర్వేదమును ఎందలి ప్రధానభాగమైన స్వస్థవృత్తమును గూర్చి ప్రజలలో విరివిగా ప్రచారముచేసి వారి యాయురారోగ్యములను కాపాడుటయేగాక తమ ధర్మమునుకూడా నెరవేరుస్తారని ఆశిస్తున్నాము అదీగాక వస్తువులో గుణముండవలెగాని ప్రకటనలతో గుణము కలుగదు విషాన్ని విషముతోనే చంపవలెననుట తప్పు సిద్ధాంతముమీద అధారపడింది కాబట్టి యింత ప్రపుకలిగిన అలోపతీవైద్యమునకైనా తిరుగుముఖము పెట్టక తప్పందికాదు పండిత, పామరులకు సహితము మందులమీద యేవగింపు కలుగుటయే యింకు నిదర్శనము

అలోపతీ వైద్యులకన్న తామేమీ తీసిపోరాదని ఆయుర్వేద వైద్యులుకూడా మందుల నిరాఘాటముగా వాడుచున్నారు వీరిపొంతులు వీరికిచెల్లుతున్నాయి రోగాలు నయమైనాయని రోగులు యింటికి చేరగానే రోగాలు తిరగబెట్టుచున్నాయి వీరిగతి మరీ అధ్వాన్నమగుచున్నది ఆయుర్వేద మందలకు కూడా అలోపతీ మందులవలెనే యెట్లా తిలోదకాలిచ్చేదీ కాలమే చెప్పుతుంది

మందలు - డాక్టర్లు టాల్‌స్టాయ్

1902 వ సంవత్సరంలో టాల్‌స్టాయి ముసలివాడయినప్పుడు ఆయన్ని చూచుటకని ఇద్దరు డాక్టర్లు వచ్చిరట వాళ్ళతోమాట్లాడుతూసన సహజ హాస్యధోరణిలో అయ్యో! పూర్వము మీరంటే నాకంతసదభిప్రాయముండేదికాదు కాని ఇప్పుడుఅనుభవము హెచ్చిన తరువాత నేనునుకున్నంత చెడ్డవాళ్లు కాదని తోచినది మీగ్రంథములలో వ్రాసినదానిని మీరు బాగా చదివి గ్రహించి అచరణలో పెట్టుటకు యత్నించుచున్నారు మీశాస్త్రము అజ్ఞాన కూపములో మునిగియున్నదిగదా అనిమాత్రమే వాపోవుచున్నాను

టాల్‌స్టాయి కుమార్తె టాషియా నొకఉత్తరంలో ఇలావ్రాసింది—రోగనివారణ నిమిత్తము ఔషధం తీసుకోగూడదని మానాయనమతం కాని మేము మన్సు నొప్పు పడతామని మాసంతోషానికని మేమిచ్చినమందులు కొద్దిగా తీసుకొనేవారు దీనినిగురించి అడిగితే ఒకసారి ఆయనజబాబిది మీమనస్సులను చిన్నపర్చుటనాకిష్టములేదు అందుకని మీరు పట్టుపట్టి నప్పుడల్లా నాస్వీయాభిప్రాయాలను అవతలపెట్టి మీరు చెప్పినదల్లా చేస్తున్నాను

"జీవనసాహిత్య" నుండి

వ్యాయామ సుభాషితము

1. తొట్టికమున నీరు నిండి వాయువుతోనై వుండి ఒక దానివెంట ఒకటి గాలిబుడగలు అన్నదమ్ములవలె వస్తూవుంటవి. అలాగే సక్రమ వ్యాయామము చేసినపుడు బలాయురారోగ్యము దానితోపాటు మానసిక బలము ఎన్నో భావసంబంధములతో కలిసి మెలసివుంటవి. ఒకే తరంగము వచ్చుట ప్రకృతి విరుద్ధమైనట్లు శరీర లేక మానసిక ఒకే బలాన్ని వృద్ధిచేసుకోవాలని తలంచుట ప్రకృతిని కాలదన్నినట్లగును.

2. బొట్టుబొట్టుగా పడిన తుంపరలు కాలువలు, నదులుగ మారి తుదకు సముద్రమై నీటిరూపముగ లవణ యావిరి రూపములతో జీవజాలముల కుపయోగపడునటుల, దినదినము చేయు యోగ వ్యాయామముచే సమకూరిన మహాశక్తి శారీరకముగ, మానసికముగ, సుఖజీవనమునకు దేశసేవకు ఆధ్యాత్మికముగ నైతికముగ తనకు తన భావిసంతతికి యుపయోగపడును.

3. నీటిని ఒత్తిడిచే గొట్టములద్వారా పలుతావులకు ప్రవహింపజేసి అవసరములను తీర్చుకొనునటుల సక్రమ యోగ వ్యాయామముచే, రక్తాన్ని నాళము లన్నింటియందు ప్రవహింపజేసి కావలసిన పోషకము కండర పెంపుదల కాపాడుకొనుటయే గాక సౌందర్యము స్వాస్థ్యము ఆరోగ్యవర్ధకము పొందవచ్చును.

4. ఆకాశము నందు శబ్ద తరంగములు (రేడియో) ఎప్పుడు వెలుగ సంచరించుచుంటవి. రిసీవర్ (అప్పుడు) పాటలు వినగలిగించుచుంటవి. మీటర్ ఆగిపోయినపుడు యంత్రము మొరాయించుటకు కాగా ఆకాశములోని ధ్వని వినరానటుల మానవుడు తిను ఆహారము జీర్ణించి శరీరానికి కావలసిన సకల శక్తులను సమకూర్చుకొందామన్నా పొంగవలెనన్నా శరీరానికి తగినంత పాటవాన్ని కలిగించాలి. యట్లుకానిచో తినిన పదార్థము పూర్తిగ జీర్ణించక వృథాగా పోవుట మీగాక కొవ్వు బలిసి, వికారమాకారమును పొంది ఆరోగ్య భాగ్యాన్ని కోల్పోవలసినవారగుదురు.

5. తన బిడ్డయైనను వృద్ధుడైనను మొలకకు తగిన వెలుతురు లేక పోషణము చేత అభివృద్ధి చెందనేరనట్లు రోగియైన తండ్రి తన బిడ్డకు తగినంత వ్యాయామాది పరిశ్రమ నివ్వకున్న బలాయురారోగ్యములను పొందజాలడు. (వ్యాయామకళ)

మహాత్ముని అమృతవాణి

మన ఆయుర్దాయములోని సంవత్సరము లన్నియు ఒకదాని వెంట ఒకటి జరిగిపోతున్నవి కాబట్టి మనము చిన్నవాళ్లమై పోతున్నామని చెప్పుట సమంజసముగా నుంటుందేమో అవునా? ఎన్నిఏండ్లు గడచినవో, ఆయువులో అన్ని తగ్గిపోయినవన్న మాట. కదను సారం మనం చిన్నవాళ్లమయినామని అనుకోవాలి, కాబట్టి నేను చెప్పదలచుకొన్నదేమంటే మన జీవితములో మరింత జాగరూకులమై యుండవలెను. మనకు ఒప్పగించిన నిధి తరిగిపోతున్నది. మిగిలి ఉన్నదానిలో ఒక్క దమ్మిడీ కూడా దురుపయోగము కాకుండ లాగు చూచుకోవలెను.

అక్టోబరు 1945 "జీవన సఖి"

చెలసాని కృష్ణారావు, ఆళ్లగడ్డ

ఎక్జిమా

చిన్నపిల్లలకు "ఎక్జిమా" అను చర్మరోగము వచ్చుచుండును ఈ వ్యాధివలన తల్లిదండ్రులకు కలుగునంత విచారము ఏయితర వ్యాధివలన కలుగదు ఇది చాల తీవ్రమైనది ఈ వ్యాధికి ప్రధాన లక్షణమైన దురద భరింపరానిది ఈ తీవ్రబాధ వలన బిడ్డయొక్క నిద్ర చెడి విశ్రాంతి యనునది యుండదు చర్మము పగిలి నెత్తురు రసి నిరంతరము కారుచుండును అవి యెండి పక్కులు కట్టుచుండును ఒక్కొక్కప్పుడీ వ్యాధి పైన చెప్పినంత తీవ్రత లేనిదై సామాన్యముగా బుగలు కాళ్లు తల చేతులు లేక కడుపుపైనను వ్యాపించును దీని తీవ్రత ఎంత తక్కువగా నున్నను తల్లిదండ్రులకు చింతతప్పదు బిడ్డయొక్క రక్తము క్రమక్రమముగా చెడి పోవుచున్నదేమో నని ఒక విధమైన భయము కలుగుచుండును బిడ్డల ఆరోగ్యమును చెడగొట్టు ఈ వ్యాధి యంత ప్రమాదకరమైనది మరి యొకటి లేదు భరించరాని యీ ఉపద్రవవ్యాధిని నిర్మూలించుటకు తల్లిదండ్రులనేకులు యత్నించక నిర్లక్ష్యముగా నిదురించుచున్నారు పసిబిడ్డ లహోరాత్రములు పడుబాధను తల్లిదండ్రులు స్మరించుకొని తద్బాధానివారణకై పూనుకొనవలెను కోరుకుడు పుండుగల రోగికి ప్రారంభదశలోనే బాధ కలుగుచుండుట అదృష్టము ఏలయన అతడు తక్షణమే వైద్య సహాయమును పొంది ఆ వ్యాధిని నిర్మూలించేసికొనును అప్పుడు ప్రమాద దశ తప్పిపోవును చివరదశలో బాధకలుగుచో వ్యాధి వృద్ధియై ఎంత వైద్య సహాయమున్నను దానిని నిర్మూలించ నశక్యమగును ఈ చిడుము విషయములో కూడ నంతే కావున దురదతో కూడుకొనిన ఈ చిడుముయొక్క తీవ్రత ఎంత మందముగా నున్నను తల్లిదండ్రులు త్వరగా మేలుకొని ప్రారంభదశలోనే దాని నివారణకై వైద్య చికిత్స చేయించుట మంచిది లేనిచో నిది వృద్ధియై చిరకాలముండును దీని వలన వైద్యచికిత్సకు లొంగని ఉబ్బస రోగము కూడ వచ్చును ఎక్జిమా చర్మవ్యాధి గల రోగులలో నూటికి ఏబదిమంది ఉబ్బసవ్యాధిగ్రస్తులగుదురు ఉబ్బసరోగమునకు వైద్యచికిత్స చేయించనిచో దీర్ఘవ్యాధి క్రింద పరిణమించి రోగిని పీల్చి పిప్పిచేయును కావున బిడ్డయొక్క చర్మముమీద చిడుము కనబడు తక్షణము దాని నిర్మూలనకై తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధ వహించుట మంచిది

ఈ చిడుముకు కారణములు చాల గలవు అందొక కారణము ఆహారములోని లోటు ప్రతి విషయములోను ఏదో ఒక కారణమును గాక అన్ని కారణములను గమనించవలెను సక్రమాహారము బిడ్డకు లేకపోవుట ఈ వ్యాధికి ఒక హేతువు

ఈ చిడుము ఉదరము పైభాగముననే ప్రారంభమైనప్పటికి క్రమక్రమముగా పైన రొమ్ముంతయును క్రింద పొత్తికడుపు కాళ్లమీదకును వ్యాపించును ఇది దీర్ఘకాలముండుచో వ్రణములు బయలుదేరును మూత్రము చెడి అందు నవాసార మేర్పడును బట్టల సబ్బుల నుపయోగించుట వల్లకూడ చిడుము పట్టును ఈ సబ్బు మూత్రమునకు తగలగానే నవాసార మేర్పడును

ఇది యెట్లు తెలియుననగా బిడ్డకై ఉపయోగింపబడెడి పక్కబట్టలు బిడ్డయొక్క శరీరము నవాసారము వాసన వేయును పక్కబట్టల వలనకూడ చిడుము పట్టును గనుక బిడ్డకొరకై ఉపయోగింపబడెడి బట్టల నన్నిటిని బాగుగా నుతుకవలయును

బిడ్డలకు తొడుగు అంగీలు బిడ్డను ఎత్తుకొను వారిబట్టలు ఉన్నిబట్టలు పట్టుబట్టలు చర్మములు దిండ్లు పరుపులు చాపలు తివాచీలు మొదలగు వాటివల్లకూడ చిడుముపట్టును పిల్లల ఆటవస్తువులు వారిశరీరముల కదు పౌడరులు మొదలగు వాటివల్లకూడచిడుముపట్టును కొన్ని పౌడరులలో వస నుపయోగించుదురు ఈ విధముగా చిడుముకు ఎన్నియో హేతువులు కలవు

కొన్ని ఆహారపదార్థములవల్లకూడ చంటిపిల్లల శరీరములు మీద దద్దుర్లు బయలుదేరును చేపలను తినకపోయినప్పటికి దానిని ముట్టుకోగానే ఒకపిల్లవానికి దద్దుర్లు బయలుదేరెను ఒకానొక తల్లి చేపలు తిని ఆచేతులతోనే బిడ్డను ముట్టుకొనుచో పిల్లను దద్దురు బయలుదేరెను చితుకకొట్టిన అక్రోటుకాయల చిప్పలను ముట్టుకోగానే మరియొకపిల్లవానికి దద్దుర్లు బయలుదేరును ఈపిల్లవాడు కూడ అక్రోటుకాయల నెన్నడు తినలేదు ఒక కటికవాడుండెడివాడు వాడు మాంసమును ముట్టుకొనిన చేతులతోనే మీసములను తుడుచుకొనెడివాడు అప్పుడు మాంసములోని తడి మీసముల కంటుకొనెను వాడు బిడ్డను ముద్దుపెట్టుకోగానే బిడ్డశరీరమునకు మీసములు తగిలి దద్దుర్లు బయలుదేరెను కావున కొన్ని వస్తువులను తినకున్నను ముట్టుకున్నంత మాత్రమున చర్మవ్యాధి సంభవించును

కొన్ని ఆహారపదార్థములను వాసనచూచియు కొన్ని వస్తువులలోనుండు దుమ్మును పీల్చినను చర్మరోగములు సంప్రాప్తించును ఎలల నెత్తుకొనువారి చుండువలన కూడ పిల్లలకు ఎగ్జిమా వచ్చును

ఇంకొక తమాషా పుట్టినతరువాత పైన చెప్పినట్లు ఇతర వస్తువులతో సంపర్కము కలిగియుండుటయే కాక పుట్టకమునుపుకూడ (తల్లి గర్భములో నున్నపుడే) ఇతరవస్తువులతో సంపర్కము వుండుటచేత చర్మరోగములు సంభవించుచున్నవి ఇవి వంశపారంపర్యా వచ్చేవి కావు తల్లి గర్భిణీగా నున్నపుడు తిను ఆహారసారము శిశువులో ప్రవేశించుటవలన ఈ స్పర్శజ్ఞానము కలుగుచున్నది ఒకానొక తల్లి వేవిళ్లచేత తిండిపోతుతనము అపుకొనలేక రోజుకు 6 7 గుడ్లుచొప్పున తినగా ఆ సారము కడుపులోని శిశువుకూడ అనుభవించెను పిల్లవాడు పుట్టినతరువాత ఒకప్పుడు గుడ్డుతినగానే చర్మముమీద చిడుము కట్టి అభివృద్ధియగుట ప్రారంభించెను మాంసకృత్తులు అరుగకుండనే రక్తములో కలియుటచేత చర్మవ్యాధులు సంభవించుచున్నవని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు మనయాహారమును శరీరమున కవసరమగు వివిధపదార్థములక్రింద జీర్ణకోశము విభజించును అరగని మాంసకృత్తులు రక్తములో నున్నప్పటికి పనికిమాలిన చెత్తయే యగును

సామాన్యముగా మనముతిను ఆహారమును శరీరపోషణకు కావలసిన వివిధ ఆహారపదార్థములక్రింద జీర్ణకోశము విభజించును జీర్ణము కాని మాంసకృత్తులు రక్తములో కలిసిపోవును తల్లివేవిళ్లవలన అమితఆహారమును తినును పైనచెప్పిన మాంసకృత్తులు తల్లియొక్క రక్తముద్వారా గర్భాశయములోని నరములుద్వారా గర్భములోనిశిశువుయొక్క శరీరములో ప్రవేశించును పిల్లవాడు పుట్టినతరువాత తల్లి గర్భవతిగా నున్నప్పుడు తినినవస్తువులు పిల్లవాని శరీరమునకు తగిలినను లేక వాటిని తినినను పిల్లవాని చర్మముమీద దద్దుర్లు బయలుదేరును కడుపునొప్పి కూడ వచ్చును

బాల్యంలో గుజ్జువలెను పల్చగను ఉన్నఆహారము మంచి గట్టివస్తువులను తినిపించుచో ఎగ్జిమా రోగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు మొదలగునవి సంభవించును శిశువుయొక్క వయస్సు ముదిరినకొలది కొత్త కొత్త వస్తువులను తినిపించవచ్చును శిశువులకు తల్లిపాలు కాని నీళ్లుకలిపి బాగుగ మరగబెట్టిన పాలను పండ్లరసములను ఇచ్చుచో సౌందర్యముగను బలముగను ఉందురు విటమినులుకూడనివ్వవచ్చును ఎనిమిది నెలలు దాటినతరువాత కూరగాయలు పండు ఇవ్వవచ్చును

తల్లిదండ్రులు ఈవ్యాధి విషయములో అశ్రద్ధచేయుచో మూర్ఖజీవులు చర్మమును పాడుచేయును గర్భిణీస్త్రీ ఆహారము విషయములో జాగ్రత్తగ నుండవలెను వస్తువులను తినవలెనని కోరికలుగునపుడు సరిగా వండవలెను పచ్చిపాలు ప్రత్యేకము త్రాగవచ్చును కాని మరియొక వస్తువుతో భుజించునపుడు కాచినపాలనే వాడవలెను కేవలము నారింజకాయలేగాక రకరకముల పండ్లను తినుచుండవలెను గర్భిణీస్త్రీ నెలవిశాలములో తనకును గర్భములోని శిశువునకును తగిన ఆహారమును తినుకోవలెను వివిధవస్తువులను సరిగ వండినవాటిని తినవలెను

ఎగ్జిమాకు కారణములగు అటువస్తువులు మొదలగువాటిని శిశువుసమీపమున నుంచరాదు శిశువుండు స్థలము చాలపరిశుభ్రముగా నుండవలెను దుమ్ములేకుండ చూడవలెను పక్కగుడ్డలను ఏమాత్రము మాసినను తీసివేయుచో బాగుగ ఉడకేయించవలెను

శిశువుకు మితాహారము నివ్వవలెను నెలలవయస్సులోనే తొందరపడి క్రొత్తక్రొత్త యాహారములను పిల్లలకు పెట్టరాదు

ఎగ్జిమావలన బిడ్డలు రాత్రింబవళ్లు నిద్రలేక చెప్పరాని బాధననుభవించుదురు కావున పైన చెప్పిన విషయములను బాగుగా జ్ఞాపకముంచుకొని ఆహార విషయములోను బిడ్డలుండు స్థలము వస్తువులయొక్క పారిశుధ్యములోను తగుజాగ్రత్త తీసుకొనవలయును

పొగాకువలన మోసము

తండ్రులు సిగరెట్లువగైరా కాల్చుట పిల్లలు చూచి భ్రమచెందుదురు సిగరెట్లు వగైరాలు కాల్చిన ఎటులుండునా అని ఆశ్చర్యపడుచు తాముకూడ కాల్చయత్నించుదురు పొగాకు దొరకనియెడల ఎండిన ఆకులను కాగితములో చుట్టబెట్టి నిప్పు అంటించి పొగను పీల్చుదురు చీపురు పుల్లలో, గోగుపుల్లలో కందిపుల్లలో కాల్చి పొగను పీల్చుదురు ఈ విధముగా పునాది ఏర్పడును తరువాత గోడ కట్టబడును ఈ గోడ సున్నముతో కట్టినదియై ఉండవచ్చును లేదా కాంక్రీటుదై ఉండవచ్చును ఈసిగరెట్టు వగైరాలు కాల్చుటలో తీవ్రమైన వాళ్లవ వచ్చును లేదా సామాన్యులవ వచ్చును

పొగాకు నిద్రమత్తును కలుగజేయును నరములను ద్రేకపరచును విక్టోరియారాణి కాలములో చార్లెస్ హేడన్ స్పర్జియాన్ అను మతగురువుండెను భగవంతుని ఎదుట ఆయన చుట్టను కాల్చేవాడట అదేమిటయ్యా అని అడిగితే చుట్ట కాల్చుటవలన నాకు నిద్ర వచ్చును అప్పుడు నాపనిని నేను చేయగలను అని జవాబిచ్చెనట

అయితే ఆతడు వృద్ధుడగుచున్నకొలది బలముడుగసాగెను ఏబది సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చునప్పటికే ఆతడు లోకసేవ చేయలేకపోయెను ఉపన్యాస మిచ్చుటకు సభలోనికి వచ్చునప్పటికి వాంతి వచ్చెడిదట అసలు విషయ మేమిటంటే లోకసేవ చేయునప్పుడెల్లను శరీరము డస్సినయెడల చుట్ట కాల్చగానే నరముల కుద్రేకము కలిగెడిది వయస్సు ముదురునప్పటికి నరములు బలహీనమైనవి అందుచేత వృద్ధాప్యములో తనశక్తికి మించిన పని చేయలేక పోయెను లోకసేవ మాని తన యింట్లో కూర్చొని హాయిగా కాలక్షేపము చేసికొని యుండినచో ఈచిక్కు సంభవించెడిది కాదు నరములు క్రమక్రమముగా ఆరోగ్యస్థితిలోనికి వచ్చెడివి వృద్ధాప్యములో కూడ విశ్రాంతిని తీసికొనుటకు బదులు ఉపన్యాసము లిచ్చుచు, నరములకు శ్రమ కలుగుచున్నప్పుడెల్ల పొగాకు నుపయోగించుచుండెను ఇట్లు చేయుటవలన ఆరోగ్య మంతకంతకు హీనస్థితి లోనికి వచ్చి ఆతడు ఏబది ఎనిమిదవ యేటనే పరలోకమున కేగెను

ఇతర మందులు వలెనే పొగాకు నరముల యొక్క శ్రమలను పోగొట్టును కాని నిజముగా వాటికి కావలసిన విశ్రాంతిని యివ్వలేదు నరములకు శ్రమ కలిగినప్పుడు ఆ శ్రమకు కారణమును తెలిసికొని, ఆ కారణమును తొలగించినచో, నరములకు తిరిగి క్రమక్రమముగా పూర్వమున్న ఆరోగ్యము, శక్తి చేకూరగలవు

జీడిమామిడి

జీడిమామిడిపళ్లలో విటమిను 'సి' కలదు అందుచేత ఎన్ని పళ్లు తినిన అంత మంచిది జీడిపప్పు చాలా మంచి ఆహారము దీనిలో నూటికి 52 పాళ్లు చమురుపదార్థము 2½ పాళ్లు ఖనిజములు 21½ పాళ్లు మాంసకృత్తులు ఉన్నాయి ఈ మాంసకృత్తులో నూటికి 96½ పాళ్లు జీర్ణమై వంటబట్టేదే వేరుశనగపప్పులో జీవశక్తి 58 అయితే జీడిపప్పులో జీవశక్తి (బయలాజికల్ విలువ) 7½ ఇంకా దీనిలో విటమినులు ఎ బి 2 లు కూడా కలవు

మరియొక భారమెందుకు?

మహాత్మా గాంధి

ప్రతిరోజు సాయంకాలము ఈ ప్రకృతివైద్యములో నేనేల నిమగ్నుడనై ఉండవలయును? అని అనేకులు నన్నడుగుచున్నారు ఇదివరకే నాకు తగినంతపని లేదా? క్రొత్తపనులను చేయుటకు నేను వృద్ధుడనుగానా? ఎంతయో భారమును నేను వహించియుండ ఇంకా ఎక్కువబరువును తెచ్చిపెట్టుకొందునని ప్రజలూహించగలరా? ఇవన్నియు యుక్తమైన ప్రశ్నలే కాని నేను జాగ్రత్తగా నాలోచించి జబాబియ్యవలసియున్నది అయితే అవి నాలో ప్రతిధ్వనిని కలుగజేయుట లేదు కాని నా అంతర్వాణి చెప్పుచున్నది అన్యులేదో అనెదరని ఏల తొందరపడెదవు? నీకొక సహచరునిగా డాక్టరు దిన్షాను ఇచ్చితిని మీరిద్దరు ఒకరినొకరు అర్థము చేసికొనగలవారు ఏబదిసంవత్సరములకు పైగా ప్రకృతివైద్యము నీకొక ఉల్లాసకర వృత్తిగానుండెను నీసామర్థ్యమును దాచుకొని దానిని సద్వినియోగము చేయనిచో, నీవు తస్కరుడవగుదువు అది నీకుతగదు ఈశోపనిషత్ లోని ప్రథమశ్లోకమును జ్ఞాపకముంచుకొనుము నీసర్వమును నాకర్పింపుము ఏద్దియు నీది కాదు నీదియని భ్రాంతిచెందుచున్నావు సర్వము నాదే దానిని నా బిడ్డకు కూడా నిమ్ము భేదభావమును విడుచువో దానివలన నీ యితరపనికి భంగము వాటిల్లదు నూటఇరువది సంవత్సరములు జీవించవలయునని నీవు వాంఛించుచున్నావు అందు దానిఫలాఫలవిషయము నీకక్కరలేదు దానిని గ్రహించి నీకర్మమును నెరవేర్చుకొనుచుండుటయే నీవంతు" ఈ భావములే నన్ను సదా వెంటాడుచున్నవి ఈ గ్రామమునకు నేను వచ్చి నేటితో మూడు రోజులు గడచినవి రోగులొక దినము రెండు నొక దినము మిక్కుటముగ వచ్చుచున్నారు వారానందముగనున్నారు వారికి సేవచేయుటలో నాకును ఆనందముగనే ఉన్నది గ్రామస్తుల సహకారమును నను పొందుచున్నాను నేను ప్రజల హృదయములో స్థానమేర్పాటు చేసుకొనగలిగిచో వ్యాధి మటుమాయమగుననియు పరిశుభ్రత ఆరోగ్యమునకు ఈ గ్రామము మాదిరికముగ నుండగలదని నాకు తెలియును అటుల జరుగనిచో నాకేమి? ఈశ్వరాజ్ఞానువర్తనమే నా విధి

ఆయుర్వేదము ప్రకృతి వైద్యము (మహాత్మా గాంధీ)

వైద్యులును ఆయుర్వేద వనస్పతి శాస్త్రములకు ఆచార్యులును అగు వల్లభరామ్‌గారికీవిధముగ వ్రాసిరి

"ఆయుర్వేదమును అలోపతితో కలుపుటచేత ఆయుర్వేద శాస్త్రముయొక్క పరిభాషాంశములు నశించినవి ఆయుర్వేద చికిత్సానివారణ పంచభూతములమీద ఆధారపడియున్నది అగ్నిని దుర్వినియోగము చేయుచో పైత్యము చేయును నీటిని దుర్వినియోగము చేయుచో శ్లేష్మమును, వాయువును దుర్వినియోగము చేయుచో వాతము సంభవించును వ్యాధికి మూలకారణములైన వీటిని మనము గ్రహించునపుడే ఆయుర్వేదమభివృద్ధి నొందగలదు పైనచెప్పబడిన వ్యాధులు నశించవలెనన్న వాయువును, అగ్నిని, జలమును మనము సద్వినియోగము చేసుకొనవలెను ప్రకృతి ధర్మములను మనము కచ్చితముగా నవలంబించవలెనన్నమతములో చెప్పబడిన సూత్రములుకూడ నవసరము "పథ్య"మను పదము కూడ శాస్త్రయుక్తమైనదే "పథ్య"మనిన ఆహార సహాయమువలన నివారణచేయుట

ఆయుర్వేదములో పథ్యము చాలాముఖ్యము ప్రకృతి ధర్మములను సక్రమముగా అవలంబించుటవలననే జాడ్యములు రాకుండును ఇది పథ్యమునకుయథార్థమైనఅర్థము వాగ్భట్టుకు ఏమి చెప్పెనాడు? సరియైన పత్యము చేయనిచో మందు వలన ఏమి ప్రయోజనము? సరియైన పత్యము చేయుచో మందు ఎందుకు? వ్యాధి రాకుండ చేసికొనుటకు రామనామము పరిశుద్ధ జీవనము ఉత్తమ సాధనములు, డబ్బు ఖర్చులేని సాధనములు అని నాకు దృఢ నమ్మకము కలదు అవును ఎట్టి సందేహము లేదు రామనామము సర్వోత్కృష్టమె సకలరోగ వారిణి యని వైద్యులు హకీములు డాక్టర్లు గ్రహించలేకుండుటవిచారకరము రామనామస్మరణ చేయువారల కెట్టి వ్యాధియు సంభవించదు సకలజాడ్యములు నివారణ యగును వ్యాధి రాకుండ చేయు ధర్మమే వ్యాధిని నిర్మూలించును రామనామస్మరణ చేయుట పరిశుద్ధజీవనము చేయువాని కిడబ్బు ఏంచేయవలయును? మానవుడు స్వతాహా అపవిత్రుడు తాను పరిపూర్ణుడు కావలెనని తలంచి పాటుపడును కాని, విఫలమనోరథుడవును తెలియకుండగనే మార్గములో కాలుజారి పడును ఈశ్వరధర్మమంతయు పరిశుద్ధ జీవితములోనే మూర్తీభవించి యున్నది ప్రప్రథమమునప్రతిమానవుడు తనహద్దులను తెలుసు కొనవలెను ఒకడు తన హద్దులను మీరినతక్షణము వ్యాధిగ్రస్తు డగుట స్పష్టము ఆవశ్యకతను ఒట్టి సరియైన ఆహారమును భుజించువాడు వ్యాధిగ్రస్తుడు కాజాలడు సరియైన ఆహార మెట్టిదియో తెలిసి కొనుటెట్లు? ఇట్టిగూఢ ప్రశ్న లెన్నిటినైన ఊహించవచ్చును ముఖ్యాంశ మే మన ప్రతి మానవుడు తనకు తాను వైద్యుడై తన హద్దులను కనుగొనవలెను ఈప్రకారము చేయు నాతడు 125 సంవత్సరములు నిస్సందేహముగ జీవించును

ప్రకృతిచికిత్సలో సర్వ సామాన్యముగా తెలిసిన మందుదినుసులను, సంబారములను ఉపయోగించవచ్చునా అని వల్లభరామ్‌గారు అడిగిరి తాము ధర్మములను తెలుసుకొని వాటికి అనుగుణ్యముగ సంచరించుదురనియు అంత కంటె ఎక్కువ చేయలేరనియు అందుచేత తాము ఉత్తమ ప్రకృతివైద్యులమనియు వైద్యసోదరులు చెప్పుచున్నారు ఈవిధముగా ప్రతి విషయమును సమర్థించవచ్చును నేను చెప్పదలచిన దంతయు ఏమన ప్రకృతి చికిత్సకు యథార్థమైన సాధనము రామనామమే తదితరసాధనములన్నియు వ్యతిరేకమైనవి ఈ ముఖ్యసూత్రమునకు మన మెంత దూరమున నుందుమో ప్రకృతిచికిత్సకు కూడ అంత దూరమున నుందుము ఈ అభిప్రాయము ననుసరించి పంచ భూతములను ప్రకృతి చికిత్సాసాధనములుగ నుపయోగించవలసి యున్నది వైద్యులీ సాధనను మించి, ప్రతిఫలమును కోరక ప్రజాసేవకై నుపయోగించుచో వారిని ప్రకృతివైద్యు లనవచ్చును అయితే అట్టి వైద్యులెక్కడ లభించెదరు? నేడు వారిలో ననేకులుధనసంపాదనలోనే మునిగియున్నారు వారు పరిశోధన చేయకున్నారు కేవలము వారిలోభత్వముచేతను సోమరితనము చేతను ఆయుర్వేద శాస్త్ర మభివృద్ధిలోనికి రాకున్నది తమ దుర్బలత్వము నంగీకరించుటకు బదులు ప్రభుత్వము మీదను, ప్రజల మీదను నిందను మోపుదురు తమ తప్పువలన నిస్సహాయులై ఆయుర్వేదశాస్త్రము యొక్క కీర్తిని ధ్వంసముచేయు వారలకు ప్రభుత్వము సహాయము చేయలేదు

క్రిప్సు అస్వస్థత

గాంధిగారి ప్రకృతిచికిత్స నిపుణుడు డాక్టరు దిన్షామెహతా వారి ఆదేశానుసారం సర్ స్టాఫర్డుక్రిప్సుకు స్వయంగా చికిత్స చేస్తున్నారు క్రిప్సు అతిశ్రమవల్ల అలసిపోయి ందున వెల్లింగ్టన్ ఉపచార గృహంలో చేరి చికిత్స ందుతున్నాడు

ఆయన్ని చూట్టానికి యెవ్వరినీ రానివ్వటము లేదు ప్రస్తుత స్థితినిబట్టి చూసే వారం రోజులవరకూ ఆయన రాజకార్యాలలో ప్రవేశించుటకు వీలుగా నున్నట్లు తోచదు క్రిప్సు నిన్నరాత్రి హాయిగా దురించినట్లు ఈవాళ వుదయం భోగట్టావల్ల తేలింది విరేచనాలవల్ల బాధపడుచున్నాడన్న వార్త అబద్ధమని తెలిసింది కాంగ్రెసు నాయకులు అందులో ముఖ్యంగా మహాత్మగాంధి

గాంధీజీ సలహా ననుసరించి ప్రకృతి చికిత్స

క్రిప్సుఆరోగ్యాన్ని గూర్చి విచారిస్తున్నారు శాకాహారియగు క్రిప్సుకు తాజా కూరగాయలు తాజాపెరుగు రోజుకు రెండు మార్లు లభ్యమయ్యేట్లు ఏర్పాటు చేశారు

క్రిప్సు ఆరోగ్యం

'రోజూకంటె బాగా కులాసాగావుంది ఈవేళ రెండు రోజుల్లో పూర్తి ఆరోగ్యం పొందుతాను" అని సర్ స్టాఫర్డు క్రిప్సు నిత్యమూ గాంధీజీ ఆశ్రమం నుండి వెలింగ్డన్ నర్సింగు హోముకు పాలు, పళ్ళు తీసుకొచ్చే దీనానాథ్ తో అన్నాడట

క్రిప్సు ఆరోగ్యాన్ని గురించి గాంధీజీ రోజూ స్వయంగా తెల్సుకుంటున్నాడు

గాంధీజీ వైద్యుడు డా॥ దిన్షా మెహతా క్రిప్సుని పరీక్షించాడు

రామనామము యొక్క ఉపయోగము (గాంధీజీ)

రామనామముయొక్క శక్తి కొన్ని సందర్భములకనుగుణ్యముగ నడచుచుండును అది గారడీవిద్యకాదు అమితాహారమును తిని వెక్కసముతో బాధపడి ఆబాధ పోవుటకుగాను ఔషధమునుసేవించి బాధపోగానే తిరిగి అమితముగ భుజించువారు కలరు ఇట్టి తిండిపోతులకు రామనామమువలన ప్రయోజనము లేదు సద్విషయార్థమై రామనామమును గైకొనవలసినదేకాని చెడుగున కుపయోగించరాదు లేనిచో దొంగలు దోపిడిగాండ్రు ఉత్తమభక్తులయ్యెడివారు. నిర్మలహృదయులకు పరిశుద్ధస్థితినిపొంది పరిశుద్ధముగ నుండదలచువారికే రామనామము. ఇష్టమువచ్చినట్లు సంచరించు స్వార్థపరులకిది సాధనముకాదు అమితాహార [illegible]ముచేయుటవలన కలుగు బాధకు ఔషధము ఉపవాసమేకాని ప్రార్థనకాదు ఉపవాసమునకనంతరమే ప్రార్థనకు తావుండును ప్రార్థనగల సులభముగ ఉపవాసము చేయవచ్చును ఉపవాసమును గ్రహించుశక్తి కలుగును ఔషధసేవ చేయువారలకు రామనామమువలన ఫలితము కలుగదు రోగియిష్టానుసారము అనుపానములు చెప్పు వైద్యుడు తన గౌరవమును కోలుపోవును రోగికూడ హీనపడిచినవాడగును మానవుడు తన శరీరమును తానారాధించుకొనుచు ధనమును నీళ్ళవలె ఖర్చుపెట్టుయెడల అంతకంటె హీనమింకేమున్నది? రామనామము జాడ్యములను నివారించుటయే గాక, మానవులను పరిశుద్ధులుగ జేయును ఉన్నతస్థితికి తీసికొనివచ్చును దీనియొక్క ప్రయోజనమిద్యది ఇదియే రామనామముయొక్క మర్యాద

ఏకాక్షి

స్థానమున నుండవలసిన అవయవములలో నేది లోపించినను సౌందర్య హీనముగ నుండి నిరుత్సాహము కలుగును ఒక కన్ను పోయినట్లైతే నిరుత్సాహము కలుగును కాని అంతటితో దృష్టిలోపము సంభవించినదని భయపడవలసిన అవసరము లేదు రెండు కళ్లు ఉన్నప్పుడు దృష్టి ఎంతచక్కగ నుండునో ఒక కన్ను ఉన్నప్పుడు కూడ అంత చక్కని దృష్టియే ఉండును దూరమును అంచనావేసి సరిగా చెప్పగలడు ఏపనినైనను చక్కగ చేయగలడు బాగున్నకంటికినొప్పి యుండదు నిత్యము ఎవరికో నొకరికి ఏకారణముననో కన్ను పోవుట సంభవించుచున్నది కర్మాగారములలోని పనివాండ్రకు ప్రమాద మెక్కువ యుద్ధములలో పాల్గొన్నవారి సంగతి చెప్పనవసరము లేదు ఒక కన్నే కాదు రెండుకళ్ళు పోవుట తటస్థించుచున్నది కన్ను పోయినవారికి వైద్యసేవచేసి తిరిగి పనిలోనికి వెళ్ళుటకు వారిని ఎంతయో ప్రోత్సహించవలసి వచ్చుచున్నది ఒక కన్ను పోయినవారు అసలు దృష్టిలో సగము లోపించినటుల తలంచుట సహజము ఇది నిజము కాదు అసలుదృష్టిలో 5 వ వంతు తగ్గును ఇది బహుస్వల్పము గణింపతగ్గది కాదు

రెండుకళ్ళు కలవాడు ౬ అడుగులు పొడవుగల కర్రనుజూచి దాని పొడవును సరిగాచెప్ప గలడు ఒకకన్ను గలవాడు సులభముగ చెప్పలేడు విస్తారము దూరమును తెలిసికొన వలసివచ్చినపుడు మనస్సు ఊహించుకొని దూరమును షుమారుగ చెప్పును ఈయూహాశక్తి రెండుకళ్ళున్ననూ ఒకకన్ను ఉన్నను

ఒకటే కన్నుపోయినప్పుడు మొదటిలో దృష్టి తీవ్రత తగ్గి వానికి కొంత యిబ్బందికలుగును ఒక పాత్ర లోని జలమును మరియొకపాత్రలో సులభముగా పోయలేడు సూదికి దారమును ఎక్కించుటకు శ్రమపడును వాడు చేయుపనిని పాడుచేయును అయితే కొంతకాలమైన తరువాత శ్రద్ధ ఓపికగలవాడగును గనుక వాడు చేయుపనులలో నెట్టి వికారము గానరాదు

ఒక కన్నుతో పుట్టిన పిల్లవాడు రెండుకళ్ళు గలపిల్లలు చేయుపనుల నన్నిటిని చేయగలడు వాని మెదడు మొదటి నుండియు ఒంటికన్ను మీదనే ఆధారపడి యుండును కావున తన వ్యాపారములను చక్కగ నెరవేర్చగలడు ఇది అసామాన్య విషయము కాదు ఒకరోజున ఆకుర్రవానివద్దకు వెళ్లి నిరుపయోగమై కన్ను వానికిగలదని మనము చెప్పుచో నాతడు మన మాటలను నమ్మడు ఒంటికన్ను గలవారలనేకులు అనేకవిధములైనపనులు చేయుచున్నారు —కారులు నడుపుచున్నారు గడియారములు చేయుచున్నారు తాపీపని చేయుచున్నారు ఎలెక్ట్రిక్ బల్బులు, రేడియోట్యూబులు మొదలగువాటిని తయారుచేయుచున్నారు గుమాస్తాపని చేయుచున్నారు వీరుచేయు పనులు రెండునేత్రములు గలవారు చేయుపనులు వలెనేచక్కగనున్నవి ఎట్టివిధమైనలోటులేదు రెండుకళ్లు బాగున్నప్పుడు దృష్టివైశాల్యము ఎక్కువగానుండును ఒక కన్ను చెడినప్పుడు దృష్టివైశాల్యము తగ్గును అంతే తేడా ఒక వస్తువు యొక్క పరిమాణమును ఊహించవలసినప్పుడు ఆపనిని మనస్సుచేయును ఆయూహా

వలన అంచనా వేయుటకు రెండు కళ్లు బాగున్న ఎంతో ఒక కన్ను బాగున్న అంతే

ఎవరికైనను అపాయమువలన ఒక నేత్రము చెడినప్పుడు జోడుకళ్ల దృష్టినుండి ఒంటికన్ను దృష్టికి హఠాత్తుగా తాను అలవాటు పడవలసి యున్నదని అతడు తెలిసికొనవలసియున్నది మొదటిలో అసౌఖ్యముగ నున్నట్లు వానికి తోచును, ఆయాసము వచ్చు నట్లుండును, వికారముగ నుండును ఇతరుల వలెనే ఏపనినైనను చతురత, నేర్పు, ఏకాగ్రతలతో కొలదికాలములోనే చేయు నభ్యాసము కలుగును

రెండు కళ్ళు చేయవలసిన పనిని ఒక కన్నుచే యవలసి యున్నది కనుక, ఆ బాగున్న నేత్రము నశియ్యది సాధ్యము కాదేమో అని ప్రజలు భయపడుదురు వారి యభిప్రాయము సరియైనది కాదు చలనచిత్రముల కెమెరావలె, నేత్రము కూడా ఎడతెగకుండా చిత్రములను తీసికొనును. రెండవ నేత్రము కూడ అటులచేసినను చేయకున్నను మొదటి నేత్రము యొక్క పనిలో నెట్టి మార్పు ఉండదు అందుచేత ఒక కన్ను పోయినవాడు ఒకే లక్ష్యముతో కూడుకొనిన దృష్టియవసరమైన పనులకు పనికిరాడనెడి ప్రజాభిప్రాయమునకు వైద్య శాస్త్రరీత్యా ఎట్టి యాధారము లేదు ఏకాక్షులకు ప్రథమములో అలసట, తలనొప్పి సంభవించును, దృష్టిలో కొంత కలవరపాటు కలుగును దీనికి కారణమేమంటే ఇదివరకు రెండు కళ్ళ ద్వారా రెండు ఫిల్ములమీద చిత్రములను తీయుట మెదడుకు అలవాటు ఇప్పుడు ఒక కన్నుద్వారా ఒక ఫిల్ము మీద చిత్రములను తీయుటకు అలవాటుపడవలెను ఇది తాత్కాలిక శ్రమ ఈశ్రమ అభ్యాసముచేతను అలవాటుచే తను పోవును అయితే ఈశ్రమ కేవలము మెదడుకు సంబంధించినది దీనికి నివారణోపాయ మేమిటంటే ఒక కన్ను పోయిన మొదటిరోజు ద్వితీయ నెలలవరకు మధ్య మధ్య విశ్రాంతి ఇవ్వవలెను ఏకాక్షికి ఏకాగ్రతతో కూడుకొనిన దృష్టియుండును కావున సులభముగాను సురక్షితముగాను ఏపనినైనను చేయగలడు ప్రజలు భయపడటమేకాని వైద్యసహాయ మవసరము లేకుండనే ద్వినేత్రుడు చేయునట్లే ఏకాక్షికూడ తనపనిని చాతుర్యముతో జని తనయజమానుని తృప్తిపరచగలడు తనకు సౌందర్యహీనత సంప్రాప్తించినదని ఏకాక్షి ఎల్లప్పుడు భయపడుచునే ఉండును అయితే నేటి శస్త్రవైద్యశాస్త్రము కడు అభివృద్ధికి వచ్చినది కావున అతడు భయపడ నక్కరలేదు స్వతస్సిద్ధమైన నేత్రములను బోలిన కృత్రిమ నేత్రములను తయారుచేయుచున్నారు వాటిని ఉపయోగించవచ్చును ఒక కన్ను పోయినచో కొంతకాలమునకు రెండవకన్ను కూడపోవునని భయపడుదురు ఒక కాలో చెయ్యో పోయినవాడు రెండో కాలో, చెయ్యో పోతుందని భయపడడు

కాని ఒక కన్ను పోయేటప్పటికి రెండవ కన్ను కూడ పోతుందని భయపడతాడు ఈ భయం అమితంగా వుంటుంది కంటికి ప్రమాదము సంభవించుతుందేమో అని ప్రకాశమైన వెలుతురులోకిరాడు కంటికిహాని కలుగునను భయముచే కర్మాగారములలో పని చేయడు అపాయము సంభవించునను భయముచే మన నిత్యజీవితములో చేయవలసిన సామాన్యపనులను కూడ మానివేయును.

రెండుకళ్ళు బాగున్నపుడు మనకుండు దృష్టి వైశాల్యము ఏకనేత్రము కలవాని కుండదు ఒక కన్నుపోయినప్పటికి కర్మాగారములలో పనివాండ్రు తృప్తికరముగాపనిచేయుచున్నట్లు తెలియుచున్నది

ఇంగ్లాండులో నెక్కువ ప్రఖ్యాతి గాంచిన నెల్సను ఏకాక్షి ప్రస్తుతపు భారతదేశ వైస్‌రాయ్ లార్డ్ వెవెల్ ఏకాక్షి అమెరికన్ దేశస్తుడు, విలీపోస్టు ఏకాక్షి ఈతడు విమానములను నడుపువాడు నేడీ ప్రపంచమున ఈతనితో సమానముగావిమానములనునడుపు వాడు లేడు ఏకాక్షులే ఎట్టి ప్రమాదములు లేకుండ విమానములలో పైకిపోయి తిరిగి జాగ్రత్తగా భూమిమీదకు దిగినట్లు కనిపించుచున్నది యుద్ధములోకూడ ఏకాక్షులెక్కువ నేర్పుతో మెలంగినట్లు తెలియుచున్నది అమెరికాలో ఒక డాక్టరు రెండునేత్రములు బాగున్నప్పుడుకంటె ఒక నేత్రమున్నపుడేఅతినేర్పుతో చక్కగా ఆపరేషనులుచేయుచున్నాడుట

ఆరోగ్యప్రబోధం

రచయిత అన్నవరపు జగన్నాధరావు

లింగపాలెం

రోగ మార్గము జూపు మానవా!
తెలిసికొని తిరుగాడు సోదరా!

నల్లికాటులు మనకు
రెళ్ళ మంచాలలో
వదలక పొడవంగ
రక్త దోషాలతో రోగ ॥ మానవా!

ఇళ్ళలో విహరించు
ఈగజాతులు మనకు
అన్నములపై వాలి
అంటువ్యాధుల దెచ్చి రోగ ॥ మానవా!

పాచిపోయిన పండ్లు
ఆహారముల మనము
సేవించ రోగములు
దరిజేరి పీడించి – రోగ ॥ మానవా!

పసపాపలకు తల్లి
డబ్బాల పాలను
ఆహారముగ నీయ
ప్లీహాదులు పెరిగి రోగ॥ మానవా!

కాఫీలు టీలను
నిత్యంబు త్రాగంగ
వ్యసనముగ మార్చేసి
మనసునూ పాడ్జేసి రోగ॥ మానవా!

మూత్రాది వేగముల
వచ్చునపుడాపంగ
వ్యాధిజ్వాలల మధ్య
చిక్కుబడి క్షీణించి – రోగ॥ మానవా

పురుడు

సూతికావాతం వచ్చినప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు — వాసన మైల కనిపించగానే బాలింతమంచం కోళ్ళక్రింద తలవైపు రాళ్ళు పెట్టి ఎత్తుగా ఉంచాలి దీనివల్ల గర్భసంచిలో నుండి బయటికివచ్చు వాసన మైలా చీము అంతా ఎప్పటికప్పుడు బయటికి కారిపోతుంది బట్టలు ఎప్పటి కప్పుడుమారుస్తూ వుండాలి ఈ వాతం సాంతం తగ్గి 3 4 రోజులు జ్వరమేమీ లేకుండా, బాలింత తేలిగ్గా వుంటే అప్పుడు అన్నం పెట్టాలి

సూతికావాతం నయంకానడానికి అన్నిటికంటే ముఖ్యం, బాలింతయొక్క మనోధైర్యం తన శరీర దారుఢ్యంమీద వ్యాధుల్ని యెదుర్కొనే సహజ శక్తిమీద, ఆమెకు పూర్తి విశ్వాసం వుండాలి గర్భం వచ్చినప్పటి నుంచి, ఆమెలో ప్రసవంయొక్క ఒత్తిడికి సహించుకోగల శక్తులన్నీతయారై వుంటాయి సైన్య మెంతబలంగావున్నా, సేనానాయకునికి తన సైన్యంమీద విశ్వాసం లేకపోతే పోరాడటం జయప్రద గా సాగదు అలాగే బాలింత తన దేహంలో ప్రవేశించిన విష క్రిముల్ని యెదుర్కోవటంలో ఆత్మవిశ్వాసం, ధైర్యం ఉండాలి చుట్టుప్రక్కల నున్నవారు వారి మాటల, చేతలవల్ల యేమాత్రం అధైర్యానికి చోటివ్వకూడదు బాలింతను బాగా ఉత్సాహపరచాలి

ధైర్యమేకాక, విశ్రాంతికూడా ఆమెకెంతో అవసరం దేహంలోనున్న విషక్రిములతో పోరాటాన్ని సాగించడానికి తన శక్తినంతా ఆమె కేంద్రీకరించాలి అందువల్ల ఇతర వ్యాపకాలలో తన శక్తిని వృధాపరచకూడదు బాలింతను పక్కమీద నుంచి లేవనీయకూడదు విరేచనం మాత్రం, అంతా పక్కమీదనే జరగాలి కబుర్లు గల్లంతు లేకుండా బాలింతకు విశ్రాంతి యివ్వాలి గదిలో గాలి వెలుగుకు బాగా వుండాలి మంచి గాలిని ప్రాణవాయువు పీల్చడంవలనే రక్తంలోని క్రిములు చచ్చి పోతాయి గదిని, పక్కను పరిశుభ్రంగా వుంచాలి

నీళ్ళు (కాచి చల్లార్చినవి) ఎన్ని కావలిస్తే అన్ని తాగాలి తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం మానేయాలి పుష్టికరమైన ద్రవ ఆహార పదార్థములే యివ్వాలి అంటే గంజి(బియ్యం, సగ్గుబియ్యం గోధుమలతో తయారు చేయవచ్చు) గ్లూకోజు (ఇది దొరకకపోతే పంచదారైనా, తేనె అయినా ఉపయోగించవచ్చు), పండ్ల రసం ఇవ్వవచ్చు ప్రతీ రోజూ మాత్రం విరేచనం బాగా అయ్యేటట్లు చూచుకోవాలి

ప్రకృతి వైద్యునిచేత ఎంతత్వరగా చికిత్స పొందితే అంతమంచిది

బాలింతస్నానం—రోజూ పొద్దున్నే వేడినీళ్లలో తడిపినగుడ్డతో ఒళ్ళంతా బాగాతుడిచి తలదువ్వి బట్టలన్నీ తీసి వేసి, పక్కబట్టలను కట్టుబట్టలను మార్చివేయాలి 7, 8 రోజులైన తరువాత సూతికావాతంగాని, ఇతరజ్వరాలుగాని, యేమీ లేకపోతే ఎప్పుడైనా స్నానం చేయించవచ్చు వందలకొద్దీ బిందెల నీళ్లు పోయటం అనవసరం! చాలా వేడినీళ్లు పోయడం మనలో ఆచారం ఇది తప్పు ఇలా పోయకూడదు యెక్కువగా శ్రమపడియున్న బాలింత శ్రమతోను అలస్యంతోను కూడిన ఇట్టిస్నానానికి ఓర్చుకోలేదు కనుకనే బాలింత

లకు ఇలాంటి స్నానాలవల్ల మూర్ఛలుకూడ వస్తాయి గుండెబలహీనంగా ఉన్న బాలింతలు ఇలాంటి స్నానాలవల్ల పడిపోతారుకూడా వారికి చాలాప్రమాదం వస్తుంది స్నానం పరిశుభ్రతకొరకే అను విషయం మరిచిపోకూడదు మితంగా ఒకటి రెండు బిందెల నీళ్ళు చేయిస్తే చాలు పరిశుభ్రంగా దేహాన్ని తోమి, (సబ్బుతోనో పిండితోనో కడుగుకోవటంవల్ల ఉపయోగమున్నది గాని యెక్కువ నీళ్ళు పోసుకోవడంవల్ల యేమీ లాభంలేదు బాలింత హాయిగా పోసుకోగలిగినంత నీరు వుంటే చాలు

ఆహారం — స్త్రీ కడుపుతో వున్నప్పుడు మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ, బిడ్డ పెరగడానికి తన శరీరాన్ని తయారు చేసుకోవాలి అట్లె నీళ్ళాడిన తరువాతకూడా బాలింతరాలు తన బలాన్ని తిరిగి సంపాదించుకోవడానికి, తన బిడ్డకు మంచిపాలు తయారు చేయడానికి, పుష్టికరమైన ఆహారము తీసుకోవాలి

నీళ్ళాడినరోజు బాగా నిద్రపోయి లేచిన తరువాత వేడిపాలు ఇవ్వవచ్చు రెండవ రోజు జ్వరమున్నదా లేదా అని చూచుకొని జావ, పాలు పండ్లరసం ఇవ్వవచ్చు సాధారణంగా బాలింతకు రెండు మూడు రోజులు అంత ఆకలిగావుండదు కాని జ్వరం లేకుండా ఆకలిమాత్రం వుంటే, రొట్టెకూడా ఇవ్వవచ్చు మూడవరోజున జ్వరం లేనట్లయితే, మైలవాసన లేకుంటే పొద్దున్న అన్నం, కూర, పాలు మజ్జిగ యివ్వవచ్చు మజ్జిగ వాతం చేస్తుందని మనలో ఒక దురభిప్రాయం కలదు ఇది చాలా పొరబాటు మజ్జిగ చాలా ఆరోగ్యకరమైన వస్తువు దానిని సన్నిపాతజ్వరంలోకూడా వాడవచ్చు రాత్రిపూట రొట్టె పాలు ఇవ్వవచ్చును జీర్ణం కాని వస్తువులు, కారం, చింతపండు, పోపుగింజలు, మసాలా ఇవి యివ్వకూడదు మన పూర్వులు బాలింతకు శీతలం చేస్తుందని, వాతం చేస్తుందని అందువల్ల ఉష్ణం యెక్కించాలనీ కారం ప్రత్యేకంగా తయారు చేసి పెడతారు ఇది అనవసరం, అనారోగ్యకరం అందులోవాడే వస్తువులు మందులుగా వాడుతారు ఆరోగ్యంగావున్న బాలింతకు పుష్టికరమైన ఆహారం పెట్టాలిగాని, మందులుకాదు పెట్టవలసింది పాలుపడ్డ తరువాత బిడ్డకు కావలసినన్ని పాలు ఉంటవి అంటే, బాలింత ఆహారం పుష్టికరమైనది, త్వరగా అరిగేదిగా వుండాలి

నీళ్లు — గర్భిణీ స్త్రీ శరీరంలో యెక్కువగా పెరిగిన కండరములు, రక్తనాళాలు ప్రసవం తరువాత విరుగుడుచెంది, జీర్ణించి మూత్రపిండాలనుండి విసర్జింపబడతాయి మన యిండ్లలో యేదైన సమారాధన, సంతర్పణ, పెండ్లి అయితే మనం ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేసి అనేక వస్తువులును సేకరించి ఇంటినంతా నింపుతాము ఆ సంతర్పణ, సమారాధన, పెండ్లి అయిపోయిన వెంటనే మనం తిరిగిద్విగుణీకృతంగా పనిచేసి ఇంటిని శుభ్రపరచుకొంటే గాని, అది యథాస్థితికి రాదు అలాగే గర్భిణీ ఒంట్లోకూడనీళ్లాడిన తరువాత మూత్రపిండాలకు పని యెక్కువగా వుంటుంది ఇందుకు నీళ్ళు యెక్కువ కావాలి కాబట్టి బాలింతకు కావలసినన్ని నీళ్ళు త్రాగుటకు యివ్వాలి సలసల కాచి గిన్నెలో చల్లార్చిన నీటినే ఉపయోగించాలి

విరేచనం — బాలింతకు విరేచనం సామాన్యంగా దానంతట అదే కాదు ప్రసవ సమయంలో విరేచనానికి కారణ భూతములైన "మూలాధార పీఠము" లోని కండరములు యెక్కువగా పనిచేసి, అలసిపోయి వుంటవి విశ్రాంతి తీసుకొని, గట్టిపడవలసిన స్థితిలోవుంటవి కాబట్టి మొదటి రెండు రోజులు విరేచనం కాదు అలా కాకపోయినా ఇబ్బందేమీ లేదు మూడవరోజు ఆముదం ఇవ్వాలి లేదా ఎనీమా అయినా యివ్వవలె అప్పటి నుంచి రోజూ మలబద్ధం లేకుండా విరేచనం అయ్యేలా చూచుకోవాలి మలబద్ధంవల్ల జ్వరం రావడమేగాక, తల్లిపాలుకూడ తగ్గిపోతాయి ఉప్పు పదార్థాలు (మెగ్నీషియం సల్ఫేటు) వాడకూడదు ఇవి పాలను తగ్గిస్తాయి

మూత్రం – నీళ్లాడటంవల్లమర్మావయవములకు బాగా దెబ్బతగిలి వుంటుంది ఆ స్థలమంతా వుండుమాదిరిగా వుంటుంది కొంచెం నొప్పికూడా వుంటుంది దీనివల్ల ఒక్కొకప్పుడు మూత్రం రాకుండా ఉండవచ్చు రోజూ రెండు మూడు సార్లు — అంటే —8 గంటల కొకసారి— మూత్రం పోసేటట్లు చూడాలి బాలింతనే స్వయంగా ప్రయత్నం చేయమని చెప్పాలి ప్రయత్నంచేసినా రాకపోతే లేక నొప్పివల్ల ప్రయత్నం చేయలేకపోతే, వేడినీటితో మూత్రకోశాన్ని కాచాలి లేదా గోరు వెచ్చని నీటిని మర్మస్థానం మీద ధారగా పోయాలి ఇలా చేసినప్పటికీ మూత్రం రాకపోతే ప్రకృతి వైద్యుని సహాయం పొందాలి నీళ్లాడటం అయిన తరువాత తరచు మూత్రమును పరీక్ష చేయించుకొని, జబ్బులుంటే చికిత్స చేయించుకోవాలి నీళ్లాడిన తరువాతకూడా మూత్రపు జబ్బులు, గుర్రపువాతం రావడానికి అవకాశాలున్నాయి

విశ్రాంతి — బాలింతకు విశ్రాంతి ఎంత అవసరమో యిప్పటికే మెనోక్సాగ్గ విన్నాము రోజూ రాత్రి 8 గంటలకు తక్కువ కాకుండా నిద్రపోవాలి మధ్యాహ్నం 3 గంటల సేపైనా పూర్తి విశ్రాంతి వుండాలి ప్రసవమైన వెంటనే, ఒకటి రెండు రోజులవరకు మన దేశంలో బాలింతను, ఎడ్డను చూడటానికి ఊళ్లో వారందరు రావటం అలవాటు ఇలా వచ్చినవారు తల్లి బిడ్డలను చూచి వెళ్లటం కాకుండా కబుర్లు మొదలు పెడతారు ఒకరి తరువాత ఒకరు వస్తూవుంటారు ఇంట్లోని వారుకూడా బాతఖానీ పురిటి గదిలోనే పెట్టుకుంటారు బాలింతకు విశ్రాంతి అనే మాట వుండదు ఇది చాలా తప్పు మొదట రెండు రోజులలోనే ఆమెకు యెక్కువ విశ్రాంతి అవసరం ఈ రెండు రోజులలోనూ ఎవరినీ రానీయకూడదు అటు తరువాతకూడ బాలింత విశ్రాంతి తీసుకొనేటప్పుడు గదిలోనికి యెవరూ వెళ్లకూడదు నిద్రపోతూవుంటే, ఎంత అవసరమైన పని ఉన్నా ఆమెను లేపకూడదు పంచేయవలసినా లేపకూడదు విశ్రాంతి అంత ముఖ్యమన్న మాట

నాలుగయిదు రోజులవరకు బాలింత లేచి కూచోకూడదు అటు తరువాత రోజూ కొంచెముసేపు మంచంమీదనే కూచోవాలి కాని గర్భకోశం తిరిగి జారిపోకుండా వుండ

టానికి రోజూ గంటసేపైనా వెల్లకిల పండు కోవాలి ఇటూ అటూ కదలకూడదు 7 8 రోజులైన తరువాత రోజూ కొంచెంసేపు ఇటు అటు నడవటం మంచిది కాని మెట్లు యెక్కడం కొన్నాళ్లవరకు కూడదు 21రోజు లైన తరువాత వ్యాయామం మొదలు పెట్టడం చాలామంచిది

నీళ్లాడిన స్త్రీ యీ విధంగా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే ఆమె తన పూర్వపు బరువును ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని తిరిగి పొందటానికి మూడు నెలలైనా పడుతుంది మధ్య యే మైనా జబ్బులు వస్తే 6 నెలలుకూడ పట్టవచ్చు ఏమైనాసరే ప్రతిసారి ప్రసవమైన వెనుక తనఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణంగా తిరిగి పొందటానికి ఆమె గట్టి పట్టు పట్టాలి ఇలా సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం వస్తేనే ఇంకొక కాన్పు సవ్యంగా జరగటానికి వీలుంటుంది

చంటిబిడ్డగుణము

రోగి వయస్సు 6 సం॥ పేరు రమణ అనే చంటిపిల్లకు 5 5 46 తేదీ రాత్రి కొద్దిగాజ్వరం వచ్చినది 6 5 46 వ తేదీవుదయం 5 గం లకు నోటివెంట నురగలువచ్చి మాట లేకుండా పండ్లు బిగపెట్టుకొని పరుండినది నాడి నీరస ముగా చర్మము జిగురుతో కొద్దిగా వాసన గల చెమటతో వుండెను నురగ కొంచెం కొంచెంవచ్చి ఆగిపోయిన తర్వాత చూపు కూడ చూచుట లేదు శరీరము యావత్తు చల్లగా వున్నది వెంటనే వేడినీటి సంచులో నీళ్ళుపోసి శరీరము యావత్తూ కాయుటయు, గ్లిసరిన్ 4 సార్లు ఎనిమాచేయగా 1 గంటలో అటుఇటు కదులుట ప్రారంభించినది తర్వాత పైవిధముగా కాస్త మరినాల్గుసార్లు గ్లిసరిన్ ఎనిమాలు చేయగా 10 గంటలకు శరీరము చల్లదనము తగ్గి మాట్లాడుట ప్రారంభించి నది చాలామంది పై విధముగా చంటి పిల్లలకునస్తే రక్షలు వేయించుట, కర్పూరము మొదలగు మోటమందులు వాడి పిల్లలను పాడుచేయుచున్నారు అటువంటి జబ్బులు రాగానే గ్లిసరిన్ ఎనిమాచేయించుటగాని లేదా ఏదోవిధముగా విరోచన సాధనం చేయిస్తే సునాయాసముగా మృత్యుముఖము నుండి పిల్లలను రక్షించిన వారమగుదుము

ఇట్లు

అనంతాత్మకుల చినరామారావు మాచర్ల

ప్రకృతి చికిత్సా ప్రశంస

డాక్టరు పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడు ఎన్ డి

ప్రపంచమున సృష్టింపబడిన సమస్త జీవరాసులలో మానవుడు ఉత్తముడుగా పరిగణింపబడుచున్నాడు కారణమేమన ఇతర జీవరాసులయందు జ్ఞానములేనప్పటికి మానవుడు ఉత్తముడుగా పరిగణింపబడుటకు కారణమేమిటి? పశుపక్ష్యాదులకుండు జ్ఞానము సామాన్య జ్ఞానము. అనగా పశువును రైతు తన పొలమునకు తోలుకొని వెళ్లి అక్కడ వదలి వచ్చిన యెడల తన యజమానుని గృహము గుర్తించి వచ్చుట మొదలగునవి సామాన్య జ్ఞానమే కాని విశేషజ్ఞానము కాదు. చదువరులకొక సందేహము తోచవచ్చును సామాన్య జ్ఞానమనగానేమి? విశేషజ్ఞానము ఏది యని. రెంటికిని సహస్రాంశము తేడా యున్నది ఎలాగన ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము, అను యీ నాలుగు క్రియలు పశుపక్ష్యాదులు మొదలు మానవుని వరకు సమానమే కాని వాటికన్న మంచి చెడు అను రెంటిని విచక్షణ చేసి పదిమంది యు దానినే స్వీకరించుట అను జ్ఞానము విశేషజ్ఞానమనబడును ఏ విషయమునందైనను అతడు ప్రవర్తించక యింద్రియములకు లోనై కాలము గడుపుచుండిన, పశువు కన్నను హీనునిగ ఎంతురు బుద్ధిశాలురు, అనుభవజ్ఞులగు పెద్దలు ప్రకృతి పంచభూతాత్మకమైనది అనగా 1 ఆకాశము 2 వాయువు, 3 అగ్ని 4 జలము 5 పృథ్వి, యీపంచమహాభూతములవలన సమస్త ప్రపంచము సృష్టింపబడినది పంచభూతాత్మకమగు మానవుడు మిథ్యాహారవిహారములచే ధాతువైషమ్యంబు కలిగి దానివలన జనించు రోగముల ప్రకృతి చికిత్సచే రోగములను నిర్మూలమొందించుటకు బదులు కృత్రిమ నాగరికతా పరవశులైన మానవులు మాత్రము వ్యాధులను మరింత తీవ్రరూపము చేసికొనుచున్నారు కృత్రిమములగు మందులను వారి ప్రపంచమున యన్నితెరుల చికిత్సలు అనేక విధములగు మందులు ప్రతిరోజు పత్రికలయందు 24 గంటలలో యుపశమము చేకూరునని యొకరు 1 గంటలో రోగము మాయమగును రూ 1000 బహుమతి యివ్వబడును కాదని నిరూపించిన యని మరియొకరు కన్నులకు మిరుమిట్లు కొలుపు ఫొటోలు, హృదయమునకు ఆహ్లాదము పుట్టించు చిత్రవిచిత్రములగు పదములను యుపయోగించుచుండ యది యంతయు నిజమని, నిజముకాని యెడల పత్రికలలో ప్రకటింతురా యని అప్పుడే వచ్చిన పత్రికను తీసి చదివి వినిపించువారొకరు, యింతలో యీ సంగతులన్నియు విని విని విల్సుసిగరేటును త్రాగుచు తన చేతిలో నున్న వంకెకర్రను నేలపై కొట్టి వెయ్యి రూపాయలు బహుమానము యిచ్చెదమని ఆంధ్రపత్రికయందు ప్రకటించిరి ఇక్కడ కూర్చొని చేతకాని మాటలు మాట్లాడిన పండ్లూడిన ఒక ఎల్లోపతీ డాక్టరు తను తెప్పించిన మందులు ఖర్చుకావనే ఆతుర్దాతో ప్రగల్భములను విరమింపజేసెను

ఆరోగ్య సూత్రములు

రచన — డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావు బి ఎ పీ-డి

నెం 1 ఆహారమెప్పుడు భుజించవలెను ? ఎన్ని పర్యాయములు తినవలెను?

శరీరము కణములతో నిర్మింపబడినది ప్రతి కణము గాలి నీరు ఘనపదార్థములతో సద్గ పర పబడి యుండును శారీరక మానసిక పరిశ్రమల వలన బాలకణములు నశించి పోవుచుండును నశించిన కణములను బహిస్థార అవయవములు వెలువరించుచుండును ఎప్పటి కప్పుడు వాటి స్థానము క్రొత్తకణములచే పూర్తి కావలసియుండును అదియునుగాక శరీరము వయసునుబట్టి పెంపుదల వహించు చుండును అందులకూ గూడ క్రొత్తి కణములు తయారగుట అవశ్యమే కనుక ఆహారము భుజించు అవసరమేర్పడు చున్నది తిన్న ఆహారము రక్తముగా మార్చబడును ఆ రక్తము శరీరమంతట వ్యాపించు నపుడు దానినుండి కణముల నిర్మాణమునకు వలయు పదార్థములను ప్రతి యవయవము స్వీకరించును విశాలబుద్ధితో యోచించిన ఆహారమిట్టి మార్పు చెందుటకే సంపూర్ణ జీర్ణక్రియ యనవలెను

ఆహార మన్నాశయములోని బ్రవేశించిన ఎడల అది సక్రమముగా జీర్ణమగుటకు నీదిగువ యంశము లత్యావసరము

1 మనసు,
2 క్రిమిచలనశక్తి (పెరిస్టేల్టిక్ వేవ్ష్)
3 సూర్యుని కాంతి, యుష్ణము
4 జఠరాది జీర్ణరసములు,
5 అన్నాశయము లంబము (వర్టికల్)గా నుండును

రాత్రులందు నిదురించునపుడు మనసు పని చేయుచుండదు, సూర్యుని కాంతిగాని వేడిమిగాని యుండవు అన్నాశయము లంబముగ నుండదు కనుక రాత్రులందు జీర్ణక్రియ విస్తారముగా జరుగనేరదని విశదమగుచున్నది రాత్రి శయనించు నప్పటి కేమాత్రము ఆహారము జీర్ణముకాక అన్నాశయములో నిలచియున్నచో అది క్రుళ్ళి అనేక రోగముల కాలవాల మగును రాత్రి పాన్పు జేరునప్పటికే యన్నాశయము ఖాళీగానుండ వలయును అదియునుగాక, రాత్రిపూట మిగత అవయవము లన్నియు విరామమందు నటుల పగలంతయు జీర్ణక్రియ నెరపిన అన్నాశయము గూడ విశ్రాంతి నందవలయు నని గదా ప్రకృతి మాత ఆదేశము! మరియొక విశేషమేమన రాత్రి యన్నావయవము ఖాళీగానుండి విశ్రాంతి నొంది యున్న యెడల సుఖమైన గాఢనిద్ర పట్టును ప్రాతఃకాలమున మేల్కాంచినపుడు శరీరము తేలికగా నుండును, బుద్ధి చురుకుగా నుండును ఆనందముగా స్నానమాడి, ఉదయకాల గీతముల హృదయమూర పాడుకొన మానసము నిర్మలముగా నుండును

సూర్యోదయమైన ఎడల నాలుగైదు గంటల వెనుక అన్నాశయము ఆహారమును మథనము చేయుటకు సిద్ధముగా నుండదు కనుక, కాఫీ మున్నగు పానీయములగాని ఉపాహారముల పేరుతో చెలామణియగు పదార్థములగాని ఉదయము భుజించుట శుద్ధపొరపాటు నేడిట్టి దురాచారములు విద్యార్థికుల ఇండ్లలో ప్రబలుటచే అనారోగ్య దేవత వారి యిండ్ల గాపురముండుట సంభవించుచున్నది

ఎందరో ఉదయమున ఆరుగంటలకే తమకడుపులో బగ బగ మండి పోవునందురు కాఫీగాని, ఏదైన స్వల్పాహారముగాని కడుపులో ప్రవేశింపనిచో బహీనమై కండ్లు గిఱున తిరుగునని చెప్పుదురు ఆ సమయమున కడుపులో కలుగు మంటగాని, ఆకలివలె నుండు బాధగాని క్రమమైన ఆకలిని సూచించు చిహ్నములు మాత్రము గావు అనగా, ఇవన్నియు దొంగఆకలి లక్షణములన్నమాట ముఖ్యముగ ఆహార విషయమున చేయు అపచారములే యీ దొంగ ఆకలికి హేతుభూతములు ఉదయమున 10 గంటల వరకు యెట్టి ఆహారము భుజింపక, కొలదిగ నిమ్మలోదకమును త్రావవలయును ఇట్టి విధానమువలన నెలదినములలో విచిత్రమైన ఫలితముల పొందగలరు ఉదయమున పది గంటల వరకు ఉపవసించుటయను యీ సదభ్యాసమును ప్రధానారోగ్య సూత్రమును, భారతీయగృహసాంప్రదాయమును మన్నించి, ఆచరింపనలయును ఉదయ కాల స్వల్పాహార విధానము నంతమొందింపనిదే మానవజాతి నానాట అనారోగ్యమున బడి బలహీనమై తేజోరహితమై పోవును ఈ దురభ్యాసము గృహములందేగాక ఆరోగ్యము ప్రసాదించుట కేర్పరచిన చికిత్సాలయములందుగూడ ప్రబలుట శోచనీయము తూర్పు తెల్లబడకమునుపే కాఫీహోటళ్ళ గడపలెక్కి దిగుచుండువారిని చూచిన మానవజాతి ఆర్థికారోగ్యముల రెండింట నెంతటియనర్థములకు గురియగుచున్నది విశదముకాక పోదు

మొదటి భోజనము ఉదయము పది, పదినొకండుగంటలకు తీసికొనవలెను ఈభోజనమందు గురు పదార్థములు బలకరాహారములు నుండవచ్చును పరిమాణముగూడ యెక్కువగ నుండవచ్చును ఆహారపరిమాణముగాని గుణముగాని (క్వాలిటి) మీ జీర్ణశక్తినిబట్టి నిర్ణయించుకొనవలెను

రెండవ భోజనము సాయంసమయమున 6, 7 గంటలకే ముగియవలెను ఇందు సాధ్యమైనంతవరకు సులభముగా జీర్ణమగు ఆహార పదార్థములు తేలికగా (కొలది పరిమాణములో) భుజింపవలెను ఏలనగ, రాత్రిపడక జేరుకాలమునకు, యీ భోజన సమయమునకుగల మధ్యకాలము చాల యల్పముగ నుండును

మన విద్యాధికులలో మరియొక దురభ్యాసమున్నది అది ఉపాహార విధానము (లంచ్ టైన్) దీని టింకుటికేరులో బెకలింపవలెను సాధారణ శాకాహారమును జీర్ణావయవము పచనముచేయుటకు అధమపక్షము మూడు గంటల కాలమైనను పట్టును లోగొన్న ఆహారము సంపూర్ణముగ జీర్ణమగువరకు నెట్టి ఉపాహారమునైనను సేవింపదగదు మధ్యాహ్నము 2 3 గంటలకు ఉపాహారము గొనుటచే కొంత జీర్ణమైన (అంతకు ముందుభుజించిన) ఆహారమును, క్రొత్తగా లోనికినెట్టిన యీ యల్పాహారమును, రెండును కలసి కుళ్ళుచు కైమ్ అను రసముగా మారక ఒకానొక మలిన పదార్థముగా తయారగును అది కుళ్ళి పులియుచు అందు మందమేర్పడును ఫెర్మెంటేషను ఈ క్రింది చమత్కారాంశము పై విషయమును తెల్లముచేయగలదు - కొన్ని బియ్యము నొక పాత్రిలో వండుచుండ, కొందరు అతిథులు

రాగా వంటకత్తె యేమి చేయవలెను? అపుడు ముగా కావలసిన యన్నమును మరియొక పాత్రలో వండవలదా? ఆ విధముగా చేయుక సగము ఉడికిన ఆ బియ్యమునకు మరికొన్ని బియ్యము చేర్చివండినచో నేమి జరుగనో మీకు యనుభవమే కదా? అన్నాశయములో కూడ యిట్టి పరిణామమే సర్వవ్యాధులకు కన్న మిక్కిలి యదార్థ యుత్పత్తికి హేతువగుచున్నది

మన పూర్వుల ఆహార విధానము తెలిసినదే యున్నది గదా—ద్విభుక్తము

నలుబది వత్సరము పైబడిన వారెల్ల ప్రతి దినము ఏకభుక్తముతో నుండుట యెంతయో మేలు ఇది మహాద్విధానమనక తప్పదు ప్రాచీనకాలమందు గ్రీకులు రోమనులు పర్షియనులు భారతీయులు అవయసుచెల్లినది మొగలు ఏకభుక్తముతో నుండెడి వారనుట చరిత్ర ప్రసిద్ధమే

రోగనివారక వృత్తాంతములు

క్షయరోగము

కడురోగము క్షాళయపత్రముని చెప్పవచ్చును

1 వత్సరంలో కు మక్కొన్న అపాయకరముగు మాలిన్యములు జీర్ణాశయమునకు చేరుకొని క్రిమిల్లియొక్క అచ్చోటనుండి రా కుప్పను తిని చేయుచుండును ఇరువది నలుబది వత్సరములు పైబడిన వారికి కలుగును ఈ రోగికి జీర్ణకోశ మునందు ఎడ గని కంటిలో చెరుపు లు పోసినంత బలము ఆహారము కక్కుట పరికొందరికి పరిణామముపోవుటయు బాధ లిగి యుండును వెంటనే చికిత్స జేయకున్న ప్రమాదము తప్పక కలుగును ఎల్లోపతి వైద్యము కు చూ క వెంటనే కోత పెట్టి మందుముచయ వలెనందురు ప్రకృతి వైద్యములో మనాయా సముగా ఒక్క కోతకు చోటు ఇవ్వక ఆరోగ్యం పొందవచ్చును

2 బనుగానపల్లె స్టేట్ ఎడ్యుకేషనల్ ఆఫీసరు బ్రహ్మశ్రీ బి నరసింహంగారు వయస్సు 45 సం ఉండును వీరికి సంజు వ్యాధియున్నది ఇంతలో అజీర్ణము కలిగినది ఎల్లోపతి, హోమ్యోపతి, యూనాని, ఇంజక్షన్లు ఆయుర్వేదము చిటుకాల వైద్యం అన్నిచేసినారు, కానీ దినక్రమేణా నొప్పియు సహించరాని బాధయు ఎక్కువైనందున ఆగోడలి పోటు తాళలేక అన్ని వైద్యములు పరీక్షన పెట్ట ఆశ్రమము చేరినారు

3 వీరిని ముఖవైఖరీ ప్రకారం పరీక్షించగా కేవలం తీవ్రమైన మొండి మలబద్ధకము యున్నట్లు నిర్ణయింపబడి దిపేగులు పరీక్షించగా పక్క ప్రక్క గట్టిగా ఒక ప్రక్క సల్లిడిచిన ట్లుగా కడుపుతాకితే నొప్పియున్నట్లు కనబడినది చూచువారు మాత్రం ముఖకళతో బాగున్నాడని నిశ్చయింతురు వీరికిఏరోగము లెదనీ? ఎవరో మంత్రము చేసినారనీ? తదితర వైద్యులు ఇతరులు గందరగోళము చేశినారు

4 ఎనిమా ఇవ్వబడినది రోజుకు ఒకకటిస్నానము, ఒకలింగస్నానము చేస్తూరాగా ఒక వారంరోజులలో మూడు నెలలనుండి యున్న బాధకన్న, ఎక్కువబాధ కలిగినది చూచేవా

రికి నసుకుచెందులాగున అయిపోయినది కొంత మంది జనరల్ ఆసుపత్రికి తీసుకొని పోతామని బెంగళూరు లేక మదరాసు పోతామనియు సర్జనుని పిలిపిస్తామనియు పంచాంగములు చూచేవారు పరిక్ష పరిక్రమంత్రించేవారు తే పోనిమాటలచేత గిల్యాచేసేవారూ ఎక్కువైరి

5 వైద్యంమీద అన్యాయభానంతో వరి భార్యాబిడ్డలకు అస్తెను మలక, ఆధైర్యం చెప్పేవారన్నూ ఒకవైపునవున్ను యున్నూ

ఇటుండగా రోగిమాత్రం దృఢవిశ్వాసముతో ఓర్పుగలిగి శాంతముగా ప్రకృతివైద్యంమకు విరుద్ధముగా చెప్పేవారికి తిరస్కారభావముతో బదులు చెప్పటయు వారిమాటలు పెడచెవున బెటి 14 దినములు ఉపవాసముండి పైచికిత్సలతోపాటు భాష్పస్నానము అతపస్నానము చేస్తూ ఉదరమునకు రోజుకొక్కంటికి ఎసువు, ఆరంజి ఆకుపచ్చ కిరణములు గ్రసిరింపగా బొడ్డుచుట్టూ నాలుగు వరలంగుళం వెడల్పుగ గట్టిగా అర్ధచంద్రాకారము లగున కంది కి పడుతూ వచ్చినది వెంటనే మట్టిపట్టీలు నాభిమీద వేస్తూరాగా, ఒ టిన్నరంగుళం వెడల్పుతో ఒకటింకలు అంగుళం పొడవున, చీమురక్తముతో కూడుకొని సప్తముఖముతో ఒకవ్రణం యలు దేరింది దానిని చూచి చాలామంది ఆశ్చర్యపడినారు కాని ఇది డాక్టర్లకు చూపించితే కాని గీలు లేదు అని ? అట్లు లేనియడల బ్రతుకడని స్టేటంతా గలభాకు లేచినది ఎక్కడ చూచినా ఈ అశుభవార్తలే మ్రోగుచున్నవి

6 ఏదిఎట్లుండినమా చికిత్స ప్రారంభించి ఉపవాసము 14 రోజులు గడచినపిమ్మట కొబ్బరినీళ్ళతో పండ్లరసముతో మరియు వారంరోజులు చికిత్సచేయబడినది క్రిమేణా పుండు మానటమయినది ఆక్కడ వారంది ములు చికిత్సచేయుగా పూర్తిగా గాయమైనది సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యము గలిగి జీర్ణశక్తి బాగా కలిగి తూనికి ఎక్కువైనది సగ్గా రోగములు నశించి దుష్పరిచార ప్రకృతి సుపుష్టులు కొన ముసుగు వేళ్లతో వైద్యులు ఆశ్చర్యం చెందులాగున ప్రకృతి మాత కరుణ కలిగి ఆశీర్వదించినది

7 ఇప్పుడు బహు ఆరోగ్యముగ నున్నారు ఎప్పుడైనా స్వాభావిక చికిత్స చేయుటం అగిలా గానే నమ్మకం ఉపకారులు ఉ మోగ్యము ఆర్యులు ఆరికి రోగములు బాగయిదునల్ల ... అయినారు ఈవైద్యమును ఎక్కువదలతో శ్రద్ధగలిగి చికిత్సచేసికొన్నందుకు ఎంతయో కృ వాక్యములచేత ప్రకృతిమాత ఆశీర్వదించుచున్నది

బసగనపల్లి
13 11 45

ఇట్లు
స్వామి హంసానంద సరస్వతి

ఒక విచిత్రమైన వర్త

నా భార్యకు కొద్దిగా నొప్పి దమ్మయుండెను, లందలో కడుపున్నూ కొంచెము పెరియుండెను అందుచేత నా భార్యను ఉస్మానియా ఆసుపత్రికి తీసుకవెళ్లి పెద్దడాక్టరులకు చూపించితిని వారు ఎక్సరేఫోటో తీసి కడుపులో గడ్డయున్నది ఆపరేషను చేయవలెనని చెప్పిరి మేము చాలా దిగులుపడి సికిందాబాదు పెద్ద ఆసుపత్రికి వెళ్లితిమి వారున్నూ బాగాపరీక్షించి కడుపులో గడ్డయున్నది ఆపరేషను చేయువలెను, లేదేని గడ్డపెరిగి అపాయ

మవునని చెప్పిరి నా మిత్రులగు విఠల్ ప్రసాద్ వైద్యగారు ప్రకృతి పెద్దలగు సయ్యద్ అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారి దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్లిరి వారు బాగా పరీక్షించి 'ముఖవైఖరీ విన్యసహాయమున" కడుపులో బిడ్డయున్నది కేలికయైన ఆహారములు యిచ్చి గర్భమును పోషించవలెనని అల్లోపతి పెద్దడాక్టరులు పరీక్షించి గడ్డ అనియు, అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారు బిడ్డఅనియు అనుటచేత వీరికి వైద్యము తెలియదని తిరిగి ఆసుపత్రికి వెళ్లి ఆపరేషను చేయించుటకు నిశ్చయించితిమి నాభార్య ఆపరేషను చేయించుకోనని గట్టి పట్టుదలతో డాక్టరు అక్బర్ అలీసాహెబ్ గారి వైద్యము నేఅవలంభించెదనని చెప్పెను ఆమె యిష్టప్రకారము అక్బర్ అలీగారి వైద్యములో ప్రవేశపెట్టితిమి వారు ప్రకృతి వైద్యము చేయించుచుండిరి క్రమముగా దగ్గు దమ్ము బాగవుటయేగాక గర్భము వృద్ధియై నవమాసములు పూర్తియైన తర్వాత సుందరమైన బిడ్డను సుఖముగా ప్రసవించినది పరమేశ్వరుని కృపచేత తల్లి బిడ్డ చాలా ఆరోగ్యముగ యున్నారు డాక్టరు సయ్యద్ అక్బర్ అలిగారు సమస్తమైన రోగములను క్షయ మొదలగు మొండి రోగములను చాలా బాగుపరచి యున్నారు వీరుచాలా మంచి హృదయులు వీరి ద్వారా దేహరోగములే గాక మానస రోగములున్నూ తప్పక బాగవును వీరు హైదరాబాదు నగరములో మలక్ పేటలో పాపన్న పేట రాణి సాయబిగారి తోటలోయుందురు శ్రీరాణీగారు తోటబంగ్లా వీరు నివసించుటకై దయతో నొసంగియున్నారు శ్రీపాపన్నపేట సంస్థానము రాజాగారు వీరిని పోషించుచున్నట్లు తెలుస్తుంది ఇట్లువిన్నవించుసోదరుడు భద్రిదేవ్ కన్యాగురకులస్థాపకుడు నల్ కొండ హైదరాబాద్ డక్కన్

బీదలకు ప్రకృతి వైద్యము

(గాంధీజీ)

ప్రశ్న —సామాన్య ఆహారమే దొరకని పల్లెటూరి బీదవానికి నారింజపండ్లరసము త్రాగమని చెప్పుట క్రూర పరిహాసముకాదా ? భార్యాబిడ్డలకు అన్నము పెట్టుటకై అతను దినమంతయు పనిచేయవలెను తన ప్రాణముకన్న తన ఆస్తి బిడ్డలు అతనికి మిక్కిలి తీపి కావలసినంతడబ్బు వ్యవధి గల భాగ్యవంతులకే ప్రకృతివైద్యం ఉద్దేశింపబడినది

ప్రకృతి వైద్యము ద్వారా మీరు గ్రామప్రజలకు సేవచేయ నిజముగా కోరునెడల, యెల్లెడ సరి యగు ప్రకృతివైద్యనిలయములు ఏర్పడునటుల మీరు ప్రయత్నించవలెను అచ్చట అన్నము వస్త్రము, శయ్య ఉచితముగ రోగుల కివ్వవలెను ఆరోగ కార్మికుడైతే అతని కుటుంబపోషణకు ఏర్పాటు చేయవలెను

ప్రకృతి వైద్యమనగా జీవితవిధానమును సంస్కరించుటయేయని మీరు చెప్ప

యున్నారు ఆ ప్రకృతి వైద్యవిధానములో అట్టి ప్రబోధము కల్పించుట ఒక ముఖ్యాంశము కాదా ?

జవాబు — ఈ ప్రశ్నవలన గూఢ విశేషం అజ్ఞానము బయటబడుచున్నది ఈ విషయమై నేను వ్రాసిన దానిని జాగ్రత్తగా చదువుటకు అతను ప్రయత్నము చేయలేదు ప్రకృతి వైద్యమంటేనే మిక్కిలి చౌకగాను మిక్కిలి తేలికగాను ఉండవలెనని యర్థము అట్టి విధానము గ్రామములలో సాగింపవలయునని మాయాదర్శము వానికి కావలసిన పదార్థములను, సాధనోపాయములను గ్రామస్థులు ఇవ్వకలిగి యుండవలెను గ్రామములలో దొరకని యితరత్రా ప్రపంచవలయునా జీవితమును గూర్చిన దృక్పథములో నూతనమయిన మార్పు కలుగవలయునని గాంధీ దీని యర్థము ఆరోగ్యనియమముల ప్రకారము తన జీవితమును నియమించుకొనవలయునని దీని యర్థము ఉచితముగనో డబ్బిచ్చియో, వైద్యశాలనుండి మందును తీసికొనటకుం దివికాదు వైద్యశాలనుండి ఉచిత వైద్యము పొందువారు దానమును పట్టుచున్నారు ప్రకృతి వైద్యము ననుసరించువారు దానమును పుచ్చుకొనరు స్వయంసహాయము, ఆత్మగౌరవమును పెంపొందించును శరీరములో ప్రవేశించియున్న విషమును వెడలగొట్టుట మూలకముగా రోగమును కుదుర్చుకొనుటకు కృషిచేయును భావి కాలములో బ్రహ్మసంబంధ జాగ్రత్తపడును

ఈ ప్రకృతి వైద్యములో ముఖ్యమైనది రామనామము. తనరోగముల కన్నిటికి ఔషధముగా నుపయోగించెదము అది వ్యాధియందు వ్యర్థము కావలెను

ప్రకృతి వైద్యములో నారింజపండ్ల రసము ముఖ్యాంశముగాదు సత్యమైన, సమగ్రమయిన ఆహారమును అమర్చుకొనవలెను మనగ్రామములు కూడ దివాలాతీసియున్నవి గ్రామములో తగినన్ని కాయకూరలు పండ్లు పాలు దొరకునట్లుగ చేయుట ప్రకృతి వైద్యప్రణాళికలో నొక ముఖ్యాంశమైయున్నది ఇందుకు వినియోగించు కాలము వృథ యనరాదు దీనివలన గ్రామస్థుల కందరకును పర్యవసానములో భరతఖండమునకంతకును ప్రయోజనము కలుగును

సరియయిన ప్రకృతి వైద్య నిలయములను గ్రామములలోను పట్టణములలోను తెరచవలె నన్నమాటయే దైవాను గ్రహమువంటి యిదిజరుగునది తన కర్తవ్యమును తాను జరిపి మిగిలినది దైవమునకు వదిలి తానుత్సాహపడెంది యుండవలెను

స్మరణోత్సవము

శ్రీ॥ శే॥ సోదరి జ్ఞానాంబగారి చతుర్థసాంవత్సరీక స్మరణోత్సవము 20-6-46 తేదీన బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుభవనమున ఉదయ 9 గంటలకు జరుగును తామెల్లరును దయచేసి ప్రకృతి ఉద్యమపు ప్రారంభ కష్టదశలో గూర్చుకు అచంచల ఈశ్వర విశ్వాసముతో ఊడిగము చేసి కష్టనష్టములతోను నిరాడంబరత తోను శాంతిని దర్శించిన సోదరిని ఆమె సందేశమును స్మరించి జీవితములో ఉత్తమ సాధనచేసి తరింతురుగాక

బెజవాడ
15-6-46

పుచ్చా వెంకటాద్రియయ్య
ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు అధ్యక్షుడు

శిశువు

కళ్ళు — బిడ్డ పుట్టగానే బిడ్డకళ్ళ విషయమై శ్రద్ధ తీసుకోవాలి పచ్చ సెగవున్న స్త్రీల గర్భద్వారంలోను, మర్మావయవాల్లోను ఆ వ్యాధికి సంబంధించిన పుండ్లు ఉంటాయి అవి సూక్ష్మక్రిమి పూరితాలై ఉంటాయి ప్రసవ కాలంలో గర్భద్వారం నుంచి శిశువు బయటికి వచ్చేటప్పుడు ఈ పుండ్లు ఉండే స్థలాల్లో చాలసేపు ప్రయాణంచేస్తుంది ఆపుళ్ళ నుంచి కారే చీములో విషక్రిములుంటాయి అవి శిశువు కళ్ళమీద పడతాయి అంచేత, శిశువు పుట్టగానే ఆ జబ్బు శిశువు కంటికి వస్తుంది కొన్ని రోజులకు కళ్ళు పూర్తిగా పోతాయి దీనినుంచి శిశువును రక్షించడానికి నిమ్మరసం కళ్ళల్లో వెయ్యాలి

కొందరు, "అలాంటి వ్యాధులు మాకేమీ లేవు వ్యాధులు లేనప్పుడు మందు ఎందుకు వేయాలి?" అని ఆక్షేపించొచ్చు, వాడకుండా మానవచ్చు వ్యాధిలేదనే ధైర్యం ఉన్నా నరే నిమ్మరసం వేసినందు వల్లవచ్చిన నష్టమేమీ లేదు లాభం ఎంతో వుందిగనుక తప్పక వాడడం మంచిది మన దేశంలో గుడ్డివాళ్లలో నూటికి 90 మందికి ఈ జబ్బు పుట్టినప్పుడు రానడంవల్లనే కళ్ళు పోయేయన్న విషయం గు ంచుకోవాలి నిమ్మరసం వేసినందువల్ల ఈ గుడ్డి రాకుండా రక్షణయౌతుంది క్రిములు కళ్ళల్లోకి వెళ్లితే గంటగంటకూ జబ్బు అధికమై, కంటిగుడ్డులో పుండు పడుతుంది తర్వాత ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టి ఎన్నివైద్యాలుచేసినా ఫలితం ఉండదు ఇలాగ గోళ్ళతో పోయేది గొడ్డళ్ళతో కొట్టాలి ఈ జాగ్రత్త వహించినా కూడా, కొన్ని కేసుల్లో తల్లి మర్మావయవాల్లో శిశువు గంటల కొద్ది ఉండడంవల్ల 2 3 రోజుల్లో వ్యాధి అగుపడవచ్చు ఎలాగంటే శిశువు కళ్ళు ఎర్రబడి నీళ్ళు కారతాయి, అశ్రద్ధచేయక తక్షణం చికిత్సచేయించుకోవాలి అప్పుడు కళ్ళు బాగు పడ్డానికి అవకాశాలున్నాయి

ఇతర అవయవాలు — పుట్టిన శిశువును బాగా పరీక్షచేయాలి అవయవాల్లో లోట్లేమయినా వున్నాయేమో చూడాలి గర్భంలో పెరగటం వల్లగాని బయటికి వచ్చేటప్పుడు గాని లోట్లు యేర్పడవచ్చు కొందరికి విరేచనద్వారం మూత్రద్వారం మొదలైనవి సరిగా ఉండవు కాళ్లు వంకరతిరిగి వుండవచ్చు ఇలాంటిలోట్లు కొన్ని పుట్టినప్పుడే సరిదిద్దాలి కాబట్టి శిశువును బాగా పరీక్షచేసి ఏలోటువున్నా తగిన చికిత్సకు యేర్పాట్లు చేసుకోవాలి

బిడ్డల స్తనాలు — శిశువులు (మగవాళ్లకు ఆడవాళ్లకుకూడా) పుట్టినప్పుడు సహజంగా స్తనాలు కొంచెం పెద్దవిగా వుంటాయి వాటిలోనుంచి ఒక విధమైన జిగురునీరు కారుతూ వుంటుంది ఇందువల్ల యేమి ప్రమాదం లేదు కొన్నాళ్లకు తగ్గిపోతుంది కాని మన పూర్వులు మగబిడ్డలకు ఇలా వదలకూడదంటారు పుట్టిన వెంటనే దీనినిపట్టి అదిమి ఎండివేస్తారు ఇలా ఎండివేయకపోతే మగబిడ్డలు పెద్దవాళ్లయినపుడు స్తనాలు పెద్దవై అసహ్యంగా వుంటాయంటారు ఇది శుద్ధతప్పు, అదిమి ఎండడం వల్ల ఒక్కొక్కప్పుడు లోపల పుండు యేర్పడి, బిడ్డలు చాలా బాధపడతారు

ఆహారం, విసర్జనలు — బిడ్డ బాహ్య ప్రపంచంలోకి వచ్చినప్పుడు మూడు రోజులకు కావలసిన ఆహారం శరీరంలోనే ఉంటుంది

నం మామూలుగా ఎక్కువ ప్రయాణంచేసి అలసిపోయిన వాడు [illegible] ఆహారం తీసుకోముగదా! అలాగే అతిక్లిష్టమైన ప్రసూతి ప్రయాణంచేసి గర్భంలోనుంచి బయటపడ్డ శిశువుకూడా అలసిపోయి వుంటుంది దాని అవయవాలు బయట ప్రపంచానికి అనుగుణ్యంగా తయారవడానికి కొంతకాలం కావాలి కనుక శిశువు పుట్టిన వెంటనే ఆహారమేమీ అవసరంలేదని గుర్తించాలి సలసల కాచి చల్లార్చిన నీరు మాత్రం అవసరం ఈ [illegible] తేనెగాని దొరికితే గ్లూకోజుగాని కలిపి ఇస్తే మంచిది

మల మూత్రముల వల్లను చెమట వల్ల కూడా నీళ్లు బయటికి పోతూ వుంటాయి కాబట్టి నీటిని సప్లయి చేస్తూవుండాలి

మొదటిరోజునుంచీ బిడ్డకు ఆహారం అవసరమైతే తల్లికి పాలు మొదటి రోజునుంచి కాకుండా మూడవ రోజునుంచి [illegible] అర్థం లేదు కొందరికి మూడవ రోజు కాక కొంచెం ఆలస్యం రావచ్చు అంతేగాని ఎవరికీ పుట్టిన వెంటనే పాలు రావు కాబట్టి శిశువు పుట్టిన వెంటనే ఆహారం అవసరం వుండదని రూఢిగా చెప్పవచ్చు మన పెద్దలు యీ విషయం గ్రహించక, శిశువు పుట్టగానే ఏ ఆవుపాలో, చనుబాలో తీసుకొనవచ్చి పోయటం ప్రారంభిస్తారు ఇది అనవసరం తప్పక అజీర్ణం చేస్తుంది ఇంతేగాక గిన్నెడు ఆముదం కూడా పోయడం ప్రారంభిస్తారు! ఆముదం పోయకపోతే విరేచనం కాదని వారి భ్రమ ప్రకృతిలో మూత్రం మాదిరే విరేచనం కూడా స్వభావసిద్ధంగా అవుతుంది విరేచనం కావలసినప్పుడు దానంతట అదే అవుతుంది, రెండు మూడు రోజులు విరేచనం కాకపోయినా కడుపు ఉబ్బరం లేక [illegible] కులాసాగా వున్నంతసేపూ యేమీ ఇబ్బంది లేదు రెండు రోజులవరకు విరేచనం సల్లగా అవుతుంది ఇది [illegible] మలి నాలుగు [illegible] మూత్రంగాని విరేచనంగాని కాకపోయినట్లు [illegible] మూత్ర ద్వారంలోగాని ఆసనంలోగాని యేదైనా అడ్డు వున్నదేమో పరీక్ష చేయించాలి అలాంటప్పుడైనా వుంటే డాక్టరు చేత శస్త్రచికిత్స చేయించాలి విరేచనానికి ఆముదం యివ్వటంవల్ల అనవసరంగా ఎక్కువ విరేచనాలు అవుతాయి బిడ్డ మూడు రోజులకు అవసరమైన ఆహారం [illegible] చనుకొనవు [illegible] అనవసర విరేచనాలవల్ల శిశువు శక్తి [illegible]మవుతుంది నీరసించిపోయి దేహపు మొదలు పడుతుంది ఆకలికి [illegible] మించి, పాలు పోయడం ప్రారంభిస్తారు వెంటనే అజీర్ణం కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి దీనికి యింకా కొంచెం ఆముదంపై [illegible]! ఇది మన ముసలమ్మలు చేసే పని ఈ విధానం వల్ల శిశువు పుట్టీపుట్టకముందే సున్నితమైన జీర్ణమండలం ప్రేగులు [illegible] ప్రాణం మీదికి తెస్తున్నారు. చేయవలసినదేమిటంటే మూడు రోజులవరకు (అప్పటికి తల్లికి పాలువస్తాయి) ఆముదం యేమీ పెట్టకుండా, కాచిచల్లార్చిన నీళ్లు పోస్తూవుండాలి ఈకాలంలో ఆహారమెంత అనవసరమో నీరంత అవసరం మూడు రోజులవరకూ విరేచనం కాకుండా ఇబ్బందిపెడితే పొట్టను తమలపాకులతో వేడిచేసి కాచాలి సబ్బుముక్కను తడిపి, ఆసనంలో పెట్టాలి అప్పుడు తప్పక విరేచన

మవుతుంది అప్పటికీ కాకపోతే, ఒక చెంచా ఆముదం పెట్టవచ్చును

పాలివ్వడం — పుట్టిన రోజునుంచే తల్లిచేత పాలిప్పించాలి తల్లి స్తనల్లో పాలు లేకపోయినా వాటిలోనుంచి వచ్చే జీర శిశువుకు చాలా అవసరం విరేచనం అయ్యే గుణం దీనిలో వుంది అంతేకాదు శిశువు పుట్టిన వెంటనే అవసరమైన కొన్ని విటమిన్లు అందులో ఉన్నాయి ఇంకొక ముఖ్యవిషయం గమనించవలసింది ఏమంటే సహజంగా తల్లి స్తనాలు బిడ్డ చీకినట్లయితే తల్లి గర్భకోశం త్వరగా ముడుచుకొంటుంది కాబట్టి శిశువు తల్లిపాలు తాగడం శిశువుకేకాక తల్లికికూడా అవసరం ఈ జిగురు ప్రతిసారి మూడు నాలుగు నిమిషములు మాత్రమే త్రాగించాలి ఎందువల్లనంటే పాలు లేనప్పుడు వట్టి స్తనాలు పట్టి చీకితే, తల్లి అనవసరంగా బాధపడుతుంది

తల్లికి పాలు ఏర్పడ్డప్పటినుంచి మూడు గంటల కొకసారి పాలు తాగటం శిశువుకు అలవాటు చేయాలి మధ్యలో ఎంత ఏడ్చినా పాలు యివ్వకూడదు అంతగా పట్టలేనంత యేడిస్తే, నారింజరసం ఇవ్వవచ్చు తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు ప్రారంభించి, రాత్రి 11 గంటల లోగా మూడు గంటల కొకసారి ఇస్తేచాలు రాత్రి 11 నుంచి 4 గంటల వరకు పాలు ఇవ్వడం అనవసరం తల్లి నిద్రను చెడగొట్టకూడదు ఎండాకాలంలో రాత్రిపూట నోరు యెండి ఏడ్చినప్పుడుగాని, తల్లివద్ద తాగిన పాలు సరిపోక ఏడ్చినప్పుడుగాని, నారింజరసం యిస్తేచాలు మూడు గంటల కొకసారి కడుపు నిండా త్రాగటం అలవాటు చేయాలి ప్రతిసారి 15 లేక 20 నిమిషాలు పాలు ఇవ్వాలి ఒకసారి ఒకవైపు రెండవసారి రెండవవైపు మార్చి ఇవ్వాలి ఒకదానిలో పాలుపూర్తిగా అయిపోయిన తర్వాతనే రెండవది యివ్వాలి బిడ్డ అలా పూర్తిగా తాగలేకపోతే పంపుతోనైనా తీసివేయించాలి ఇలా పూర్తిగా తీసివేయడంవల్ల పాలు పుష్కలంగా పడతాయి ఇలా చేయకపోతే పెరిగే బిడ్డకు పాలు చాలవు బిడ్డ పాలు తాగేటప్పుడు సాంతం తాగినతరువాతనే నిద్రపోనివ్వాలి

పసిబిడ్డలకు తల్లిపాలతో సమానమైన ఆహారం మరొకటిలేదు తల్లిపాలలో పంచదార పదార్థాలు పప్పు పదార్థాలు కొవ్వు పదార్థాలు ఖనిజాలు (లవణ పదార్థాలు) విటమిన్లు ఎన్ని యెన్ని కావాలో అన్నీ వున్నాయి ఇంతేగాక, యితర ఆహార పదార్థాలలో లేని ముఖ్యమైన పదార్థాలు కొన్ని తల్లిపాలలో ఉంటాయి ఈ విషయం పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు యిటీవలనే తెలుసుకొన్నారు ఇవి ఉండటంవల్ల టైఫాయిడు, దద్దు మొదలైన అంటువ్యాధులురావు ఆ క్రిములతో పోట్లాడే శక్తి యీ పదార్థాల్లో ఉంటుంది తల్లి పాలలో వున్న విశేషమేమిటంటే బిడ్డ యెదగడంతో బాటు పాలుకూడ చిక్కనవుతాయి మనం యెంత మంచి గోతపాలు పోసినప్పటికి అవి తల్లిపాలతో సమానంకావు పై జబ్బుల నెదుర్కొనే పదార్థాలు గోతపాలలో ఉండవు తల్లి జబ్బుతో బాధపడడంవల్లగాని బలహీనపడడంవల్లగాని పాలివ్వటానికి తగిన ఆరోగ్యం లేకపోతే తప్ప యేపరిస్థితిలోను తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వడం మానరాదు పాశ్చాత్య దేశాలలో శాస్త్ర పరిజ్ఞానం వ్యాపించడంవల్ల

శిశువైద్యశాలల్లో తల్లులులేని బిడ్డలకు పాలివ్వడానికి ప్రత్యేకమైన దాదుల్ని పెడుతున్నారు

కొంతమందికి పాలు చాలా తక్కువగా ఉండడమో అసలే లేక పోవడమో సంభవిస్తుంది ఇలాంటప్పుడు 'పాలను కలిగించేవి'' అని దినపత్రికలలో ప్రకటించే మందుల్ని వాడుతారు ఇదిమంచిదికాదు పాలు యెక్కువ తక్కువగా వుండటం తల్లి యొక్క శరీరతత్వం ఆమె ఆరోగ్యపరిస్థితి ఆమె తీసుకొనే ఆహారం మొదలైన వాటనిబట్టి వుంటుంది

పాలివ్వడానికి పూర్వం, ఇచ్చిన తరువాత ప్రతీసారి పాలిచ్చే మొదటి భాగానికి చుట్టూ ఉన్న భాగాన్ని, బాగా కడగాలి అప్పుడు పాలిచ్చేవారికి జబ్బు యేమీ లేక ఆరోగ్యంగా వుంటారు పాలు తాగిన వెంటనే బిడ్డ నోటి నిండా బాగా తుడవాలి

పోతపాలు పోయవలసిన సందర్భాలు —(1) తల్లి పాలు బొత్తిగా లేకపోయినా (2) తల్లి పాలు చాలకపోయినా (3) తల్లి ఆరోగ్యం బాగా లేకపోయినా కొన్ని జబ్బులు తల్లి పాలకోసం బిడ్డకు రావచ్చు (4) తల్లిపాలు [illegible] పోయినా [illegible] కారణాలు ఉన్నాయా లేవా అని నిర్ణయించే [illegible]

ప్రకృతి వైద్యాలయము

ప్రతి గ్రామమునందును ఒకటి పుండవలెను

వైద్య సహాయమునకై చాలదూరము నుండి రోగు లనేకులు ఉరుళీ గ్రామమునకు వచ్చుచున్నట్లు అచట నాతో పనిచేయువారు వ్రాసిరి ఎవరైనను ఉండుటకుగాని, వైద్య సహాయమును పొందుచున్నంతకాలము వైద్యశాలలోనే రోగులుండుటకుగాని, యెట్టి యేర్పాట్లు చేయబడలేదని నేనిదివరకే 'హరిజనసేవ'' పత్రికలో వ్రాసియుంటిని అందుకుగాను కొంతని వేశనము లభించినదనియు, పూరిండ్లను ఇంకను నిర్మించవలసి ఉన్నదనియు ఇప్పుడే వింటిని పొరుగూళ్ళనుండి వచ్చువారు బసచేయుటకు గ్రామములో గృహములు లేవు, అయితే ఈ గ్రామమును పట్టణముగా మార్చవలెనని యుద్దేశ్యముకాదు గ్రామమునకు పరిశాల ఎంతయవసరమో ప్రకృతి వైద్యాలయముకూడ అంత అవసరము

ఉరళీ గ్రామములో నాకు సహాయము చేయుచున్న నాసోదర వైద్యులు వారిద్వారా రోగులకు వ్యాల ఎవ్వరులేకున్నారని చదువరులు గ్రహించవలసియున్నది ఎంతదూరమున నున్న వారైనను ప్రకృతి వైద్య సహాయమును పొందవచ్చును తనయింటలో తాను రామ నామ స్మరణ చేయలేనివాడుండడు ఎక్కడ ఉన్నప్పటికి నట్జ్ స్నానము (ఒకవిధమైన తొట్టి స్నానం) మొదలైన సాధనములను ప్రతివాడు అభ్యసించ వీలగును (గాంధిజీ)

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

ఈ భాగమును వ్రాయవలసిన అవసరమును గూర్చి ముందుగా చెప్పి తరువాత విషయమును గూర్చి చెప్తాను. అనేకులు అనుకొనుచున్నట్లు కేసు రిపోర్టులను చెప్పుటకుగాను ఈ భాగము ఉద్దేశించబడలేదు. ప్రకృతి వైద్య చికిత్సా శాస్త్రములలో ఒకటి అగు మానసిక చికిత్సా శాస్త్రమును గూర్చియు అందున మనస్సును దాని స్వభావమును ఉపయోగమును గూర్చి చెప్పుటకే యీ భాగము ఉద్దేశించబడినది.

(1) జరిగిన విషయములను గూర్చియే వ్రాస్తాను. అతిశయోక్తులు వ్రాయను. అనుమానము ఉన్నవారు యదార్ధ విషయములను తెలుసుకొని తృప్తి పడగలందులకు వలయు వివరములన్నియు సేకరించినాము. ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు జరుపవచ్చును.

(3) చికిత్సా ప్రక్రియలను ఒక ప్రక్కను కేసురిపోర్టులను వేరొక ప్రక్కను చెప్పుటతో తీరానికి తీర్థము ప్రసాదానికి ప్రసాదము అగుతుంది. కాబట్టి యీ రెంటని కలిపి చెప్తాను. కేసు రిపోర్టులను చెప్పుట అంగము మాత్రమేను. ప్రధానము మాత్రము కాదు. ఈ ప్రధాన విషయములను మరచిపోయి సైకోపతి అంటే కేసు రిపోర్టులని మా చదువరులు భ్రమపడకుందురుగాక.

మనమనుకొంటాముగదా చిన్నపిల్లలకుయేమీ తెలియదు పెద్దలమగు మనకే అన్ని విషయాలు తెలుసునని. ఇది కేవలము పొరపాటు. ఎందుకంటె మనమనుకొన్నంత వారికి తెలియక పోలేదు. గ్రహణశక్తి మన అందరిలోను మొదటనుండ ఉంటుంది. బీజరూపములో ఉన్న ఆశక్తే క్రమేపీ పెద్దదగుతుంది. తరువాత చేసే దోహదములన్నీ పక్వముచేయుటకు తోడ్పడుతాయి. పసిపిల్లలకు యెంత తెలివితేటలు ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలంటే పెద్దవాళ్లకు ఓపిక ఉండాలి. సహనముతో చూడగలిగి ఉండాలి. వారిలో యేకమైతేగాని వారి మనసులోని భావములు తెలియపరచరు. వారి భావములు తెలుసుకొన్నకొలదీ వీరికి యింత ఆలోచనలు ఉన్నాయా అని చకితులగుతాము. నిజము చెప్పాలంటే వయస్సు వచ్చినకొలదీ భావములు సంకుచితములగుతాయి. చిన్నతనములోగల మన అనుభావము వయసుతోబాటు నా గామారుతుంది. నాలాభము, నానష్టము అను విషయములను గూర్చే ప్రధానముగా ఆలోచిస్తాము. ప్రతివిషయమును నా అను కొలతబద్దతోనే కొలుస్తాము.

పసిపిల్లలు తమ వాంఛలను నోటి మాటలతో చెప్పలేరు చేతులతో చూపించలేరు. ఏమువే వారి స్వాదీనములోనున్న ప్రబలాయుధము? ఈ ఆయుధముతో తమ వాంఛలనన్నిటినీ నేరవేర్చుకొంటారు. అవసరములను తీర్చుకొనుటకేగాక యీ ప్రబలాయుధమును గాఢాబముల తీర్చుకొనుటకు కూడా ఉపయోగించుటకద్దు. యేడిస్తే తన పని పూర్తిఅగుతుందను విషయము మనసులో నాటిపోయిన తరువాత యెన్ని జాకీలైనా ఆభావమును పీకివేయలేవు. పెద్దలమగు మనము చేయవలసింది యేమంటే యీభావము వారి మనసులో నాటుకుపోకుండా చూడాలి. ఏర్పడిందని

మ్మనకు తోచిన వెంటనే సాగించాలి [illegible] కోరికోంచెము ఉపేక్ష చేస్తే చాలు [illegible] అనుకొంటిగదా— ఇంతవరకు [illegible] వాంఛలన్నీ తీరినాయి— ఇప్పుడా ఆటలు సాగట్లు లేదు కాబట్టి యికను [illegible] ము లేదు అని తన్ను తానే సమాధానపరచుకొంటుంది

అయిదు ఆరు నెలల ప్రిల్లలలోనే యీ [illegible] మంతా జరుగుచున్నదని తెలుసుకొన్న త[రు]వాత పదేండ్ల వయసు [illegible]లో గ్రంథమంతా జరుగుతుందా అని చాలా నక్కర లేదు [illegible] పెద్దలసంగతి [illegible] మన కోరికలు నాగటంతినరుకు [illegible] టాము [illegible] గూర్చి మన కంతగాపటను కోరినా లాభము లేదు సాగవు అని మనసుకు [illegible] తరువా యిక కోరము

ఇంతవరకును శాస్త్ర మర్యాదను గూర్చి చెప్పాను ఇకను ప్రత్యేక విషయమును గూర్చి చెపుతాను [illegible] ఎస్ గారిది తెనాలి తా[లూ]కా హైస్కూలులో ఉపాధ్యాయులు వీరి సంతులకు పిల్లలు లేరు ఉన్న సంసారము వంశము నిలబడుటకుగాను పెంపుడు చేసుకొన్నారు. పరికోరి తెచ్చుకొన్న వస్తువు కాబట్టి చాలాగారాబముతో చూస్తున్నారు. వీరినిబట్టి ఆయింట్ల ఉన్న మిగిలిన మెంబర్లు చుట్టాలు అట్లా చూసేటి తప్పందికాదు జననస్థానములో తనకు గ[ల] ఆదరణకును అభిమానమునకును యీ స్థానములో తనకుగల ఆదరణ[కు], అభిమానమునకును గల తేడాను యీ పిల్లవాడు తేలిక

[illegible]

అప్రియత్వ [illegible]

[illegible]

[illegible]

అబ్బురముగా పెరిగే[ప]ల్లా[లు] కాబట్టి అన్ని [illegible]

అప్పటి సంభాషణ

[illegible] మిస్—ఏమండి మా పిల్లవాని [illegible] రుతుందా?

నేను—తప్పకుండాను

[illegible] మిస్—ఏమిచేయమంటారు?

(సశేషము)

Printed by Mr I V Ratnam M Sc at the Andh[ra] Gr[an]dhalay[a] P[r]ess [an]d Edit[e]d & Published by Dr P VENKAT[illegible]YA PRA[JA]...JTI OFFICE BEZWADA P I C. No K9



జూలై

1946

విడి పత్రిక

6 అణాలు

బెజవాడ

విషయసూచిక

ప్రకృతి పత్రిక

ఈరోజులలో పత్రికయొక్క అచ్చుఖర్చులు అమితముగా పెరిగిపోయినవి ఇట్టిస్థితిలో పాతచందా వలన పత్రిక కొనసాగుట దుర్లభము అందుచేత ఇంతటినుండి పత్రిక చందాను రు 4 8 0 కు పెంచవలసివచ్చినది దయచేసి చందాదారులందరు ఇంతటినుండి ఈ ప్రకారము చందాలనిచ్చి ప్రోత్సహించ ప్రార్థన పత్రికలో వ్యాసముల విశిష్టతనుగూడ పెంపొందింతుము

సైకోపతి

నేను—మీ పిల్లవానికి చాలా పెద్దజబ్బు యిప్పుడే ప్రారంభించింది ఇప్పుడే దీనికి చికిత్సచేయకపోతే ప్రమాదమై వెళ్లిపోకపోతాయి

ఎ యస్—సరేను

నేను—మరొక విషయము

పసరంబు వాగైన పశుల కాపరితప్పు
ప్రజలు దుర్ణయులైన ప్రభువు తప్పు

అట్లాగే చికిత్స చేయవలసింది మీపిల్లవానికి కాదు, మీదంపతులకేను కొంచెము కష్టమేను

ఎ యస్—అయినాసరే పిల్లవాని కోసము చేయక తప్పుతుందా మరి అవసరమైతే వసిష్ఠుడు గాడిదకాళ్ళు పట్టాడట

నేను—సరేను నేను చేప్పేరహస్యము మీ దంపతులకు నాకే తెలియాలి మరొకరికి తెలియరాదు ఆపిల్లవానికి సుతరామూ తెలియరాదు ఈ ప్రక్రియకూడా ఒక పక్షము వరకే ఉపయోగిస్తుంది తరువాత పనికిరాదు

పి యస్— ఏమి చేయమంటారు?

నేను—నామాటలు నమ్మాలి అందుకు అనుకూలముగా చేయాలి

ఎ యస్—తప్పకుండాను

సత్యమ్

(జూన్ నెల సంచిక తరువాయి)

నేను—జవాబు ఉన్నంతవరకే యేడుస్తాడు చిన్నపిల్లల దగ్గరనుండి పెద్దవాడాకా యిదేన్యాయము జవాబురాదు యేడ్చినందువలన ఉపయోగము లేదు అని తెలిసిన మరుక్షణము యేడవరు ఈ సంగతి తెలుసుకోవడానికి కొందరికి వారము పట్టుతుంది కొందరిలో నెల పట్టుతుంది కొందరిలో సంవత్సరాలూ చాలవు పట్టేటంత వరకు ఉపేక్ష వహించాలి చూచీ చూడనట్లు ఉండాలి ఈపని మొదటి రోజులలో కొంచెము కష్టముగా ఉంటుంది గాని గడచినకొద్దీ ఉపయోగము కనబడుతుంది కాబట్టి అట్టే బాధగా ఉండదు

—ఒకపక్షము గడచిన తరువాత—

ఎ యస్— మీరు చెప్పినట్లే మా దంపతులము చేశాము ఉపయోగము కనుబడింది మొదటిరోజు చాలా కష్టపడ్డాము ఉల్లంఘిద్దా మనుకొన్నాము గాని ఉల్లంఘించలేదు రెండవరోజు మరీ గడబిడ చేశాడు కాని మేము కరుకు బారాము మూడవ రోజు తిరుగుముఖము పట్టింది రెండువారములు గడచు నప్పటికి పూర్తిగా నయమైంది ఇప్పుడు బాగా తింటున్నాడు తిరుగుతున్నాడు మీ మాటలలో మాకు నమ్మకము యెక్కువైంది

సంవత్సరం చందా రు 4—0—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 | బెజవాడ జూలై 1946 | సంచిక 7

రామనామప్రభావము

(గాంధీమహాత్ములవారు)

మే 26 వ తేదీ ప్రార్థనానంతరం మాట్లాడుతూ మహాత్మాగాంధి ఇలా చెప్పాడు

మానవుడు లోనయ్యే శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక రోగాలకు ఉత్తమ ఔషధం రామ నామం కాని ఆ నామం హృదయంలో నుంచి రావాలి శారీరక రోగాలు నయం చేయించుకోడానికి జనులు ఏప్రాంతాలకైనా వెళ్ళుతారు కాని శారీరక రోగాలకంటె మానసిక ఆధ్యాత్మిక రోగాలు ప్రధాన మైనవి ఇంతకూ శరీరం నశించేది అది శాశ్వతంగా ఉండడం దాని స్వభావానికే విరుద్ధం

అయినా మానవుడు లోపలి ఆత్మను అలక్ష్యం చేస్తూ శరీరాన్నే ఘనంగా పాటిస్తాడు రామ నామాన్ని నమ్ముకున్నవాడు శరీరాన్ని ఈశ్వర సేవకు ఒక సాధనంగానే గ్రహిస్తాడు శరీ రాన్ని అందుకు ఉచితోపకరణంగా చేసు కోవాలంటే రామనామమే పరమసాధనం ఈసాధన యుగాలు పట్టవచ్చును కాని సాధన మాత్రం చేయతగ్గది సిద్ధి ఈశ్వరానుగ్రహం మీద ఆధారపడి వుంటుంది

సత్యమూ, ఋజుత్వమూ, పవిత్రతా అనే గుణాలకు లోపలా వెలుపలా అభ్యాసం చేయకపోతే రామనామం హృదయంలో నుంచి వెలువడదు స్థితప్రజ్ఞుణ్ణి వర్ణించే శ్లోకాలు నిత్యమూ ప్రార్థనా సమయంలో చదువుతున్నారు మీలో ప్రతివ్యక్తీ స్థిత ప్రజ్ఞుడు కావచ్చును ఇంద్రియాలను పూర్తిగా వశంలో నిలుపుకోవాలి తిన్నా, త్రాగినా ఏ వ్యవహారం చేసినా ఈశ్వర సేవానిమిత్తమే అనుకోవాలి మనోనిగ్రహం లేకుండా శుద్ధా చరణ లేకుండా రామనామం జపిస్తే ప్రయో జనం లేదు కాని ఆత్మశుద్ధి లేదనే నెపంతో రామనామస్మరణ మానుకోరాదు ఆత్మ శుద్ధికి రామనామంకూడా సాధనమే మనః పూర్వకంగా రామనామం చేసే వ్యక్తికి ఆత్మనిగ్రహము సహజంగానే ఏర్పడుతుంది ఆరోగ్యచర్య స్వాభావిక మవుతుంది అతని జీవిత పంథాలో సమత్వం కలుగుతుంది అతడు ఎన్నడూ ఎవ్వరినీ నొప్పించడు ఒకరి బాధను నివారించడానికి తాను బాధపడడం అతనికి నైజ ధర్మం అవుతుంది

అనిర్వచనీయమైన అవిచ్ఛిన్నమైన ఆనందం అతనిలో నిండివుంటుంది కాబట్టి మేల్కొని వుండే కాలమంతా తెరపు లేకుండా విసుగు లేకుండా రామనామంచేయండి కొంతకాలా నికి మీరు నిద్రలోకూడ రామనామంచేస్తుం టారు ఈశ్వరానుగ్రహం ప్రాప్తించి శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మికపూర్ణపరిపాకం సిద్ధిస్తుంది క్రితం రోజు ప్రసంగంలో మహాత్మగాంధి ప్రకృతి చికిత్సను గురించి ఇలా చెప్పాడు కొందరు మూఢవిశ్వాసముతో దస్త్రాల

నిండా రామనామము వ్రాసుకొని ధరిస్తారనీ, కొందరు కాగితాలపై సన్నగా రామనామం వ్రాసి ముక్కలుగా చింపి మ్రింగుతారనీ ఒక విలేఖరి నాకు వ్రాశాడు

సమస్తరోగాలకు పరమౌషధంగా మీరు చెప్పే రాముడు దశరథరాముడేగా అని ఇంకొక విలేఖరి అడిగాడు

నేను ఆత్మసూచనకు లోనై ఇతరులను మోసపుచ్చుచున్నానని ఇదివరకే దేశంనిండ ఉన్న మూఢవిశ్వాసాలకు మరియొకటి చేస్తున్నానని అనుకునే వారుకూడా ఉన్నారు

ఈ కువ్యాఖ్యానాలకు జవాబు లేదు సత్యం దుర్వినియోగమైతేమాత్రమేమి? సత్యంకోసరం మోసం జరిగితే మాత్రమేమి? నేను సత్యాన్ని అనుష్ఠించినంతకాలము ఒకరు అపార్థంచేసుకుంటారని దుర్వినియోగం చేస్తారని భయపడి నా ప్రచారం మానుకోను ఈ ప్రపంచములో పరమసత్యం ఎవ్వ స్వాధీనంలోనూ లేదు ఆ గుణం ఒక్క భగవంతునిదే మానవులకు లభించేది సాపేక్షక సత్యంమాత్రమే కాబట్టి మన అపరిపాకాన్నిబట్టి సత్యస్వరూపాన్ని గ్రహిస్తాము సత్యాన్వేషణ ఎవ్వరినీ తప్పుదారిలోకి ఈడవదు నా రాముడు చారిత్రక రాముడు కాడు నా రాముడు పరమాత్ముడు ఎవరినిజపించి భక్తులు ఆత్మశుద్ధిని ఆత్మశాంతిని సాధిస్తారో వాడు నా రాముడు ఆరాముని పేరునే నేను సమస్తరోగాలకూ పరమౌషధమనేది డాక్టర్లు వైద్యులు శారీరక రోగాలను కుదుర్చవచ్చును రామనామం స్వీకరిస్తే ఎవరికివారే డాక్టర్లు వైద్యులు కావచ్చును రోగం కుదరకపోయినా బాధను సహించగల చిత్తస్థైర్యాన్ని శాంతిని రామనామము ప్రసాదిస్తుంది

రామనామముపైన శ్రద్ధగలవాడు మాటిమాటికి వైద్యులవద్దకు పరుగెత్తడు ఎలాగైనా బ్రతకాలని పెనుగులాడడు వైద్యులు ఆశలేదని వదలిపెట్టినా రామనామాన్ని వదలకూడదు వైద్యులతో నిమిత్తంలేనిస్థితి కలగడానికే రామనామము రామనామం నమ్ముకున్నవానికి సర్వదా అదే పరమౌషధం

భయము

కీర్తిశేషులైన చిట్టమూరి రామయ్యగారు

శ్రీమద్భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణులు, మానవులందఱను రెండు తెగలుగ విభజించిరి (౧) దైవీసంపత్తి గలవారు (౨) ఆసుర సంపత్తిగలవారు అని అందు దైవీసంపత్తి మోక్షసాధన మనియును, ఆసుర సంపత్తి బంధకారణమనియు సెలవిచ్చిరి దైవీసంపత్తి యొక్క గుణములను పేర్కొనుచు, అందు మొట్టమొదటి గుణము "అభయము" అని నిరూపించిరి ఈ అభయ మెట్టిది? ఈ గుణము లేనిచోటం గలుగు విపరీతములు, కీడులు ఎట్టివి యని యించుక విచారింప బూనుచున్నారు

భయమన నేమి?

భయము ద్వేషభావములలో నొకటి మానవులయందు గల భావ వికారము లన్నియును రెండు గుణములుగ విభజింపదగు రాగము,

ద్వేషము అనగా ఆకర్షణశక్తి రాగము నిరాకర్షణశక్తి ద్వేషము వ్యక్తులను ఒండొరులను ఆకర్షించునది ఒకటిగ చేర్చునది రాగము దీనినే ప్రేమ అందురు అనురాగము స్నేహము భక్తి జాలి కనికరము అనుతాపము దయ అనునవన్నియు రాగభావములు, ప్రేమ విభాగములు అట్లే క్రోధము అసూయ తిరస్కారము స్పర్ధ భయము అహంకారము ఇవన్నియు ద్వేషభావ వికారములు కావున భయము” ద్వేషభావములలో నొకటి ఆ కారణమును బట్టి అది సర్వవిధముల త్యాజ్యము విడువ దగినది

లోకమున మానవుల కడవడిక చాలనుట్టుకు భయమునకు లోబడియుండుట స్పష్టము ఏ కార్యమును చేయబూనినను దానివలన లోకమునకు లాభకరమా కాదా యనిగాని, అది ధర్మమా! అధర్మమా! యనిగాని యాలోచించుచు అరుదు ఆ కార్యమువలన తనకుగాని తనవారికిగాని యేమినష్టము ఏమి కీడు వాటిల్లునో యను భీతి మొట్టమొదట మనస్సునకు వచ్చును. ఐహికకష్టనష్టముల భీతియో పరాపవాద భయమో కంటికికానరాని పరలోక దుఃఖభీతియో అనగా పాపభీతియో, మనస్సునకు ఎదుట నిలుచును అందువలన భీరువులమై ఎరికి పందలమై జడియుదుము ధైర్యసాహసములు అడుగంటును దానివలన ఏ ఘనకార్యమును బూనుకొనసాహసించము అయితే ఘనకార్యములను సాధింపదలచువాడు, కష్టమును దుఃఖమును, సుఖమును గమనించడు అట్లు గమనించక సాహసించు వ్యక్తియే ధీరుడు అట్టి ధీరులనుగుఱించియు, కార్యసాధకులను గుఱించియు భర్తృహరి యిట్లు వ్రాసియున్నాడు

శా॥ ధీరుల్విఘ్ననిహన్యమానులగుచున్ ధృత్యున్నతోత్సాహులై ।
ప్రారబ్ధార్థము లుజ్జగింపరు సుమీ ప్రజ్ఞానిధుల్గావునన్ ॥

శా॥ ఒకచో నేలను బవ్వళించు
నొకచో నొప్పారు బూసెజ్జపై
ఒకచో శాకము లారగించు
నొకచో నుత్కృష్ట శాల్యోదనం
బొకచో బొంతధరించు
నొక్కొకతఱి యోగ్యాంబర శ్రేణి లె
క్కకురానీయడు కార్యసాధకుడు
దుఃఖంబున్ సుఖంబున్ మదిన్ ॥

ఈరీతిన కష్టసుఖములను దూషణభూషణములను లెక్కసేయక సాహసించు మానవవ్యక్తి యిహమునునుగాని పరమునునుగాని ఘనకార్యములను సాధించగలడు

అయితే సాహసమునే స్వధర్మముగ నవలంబించువాడు అజ్ఞానమువలన తప్పులనుచేసి తత్ఫలరూపముగు బాధలను అపవాదములను, కష్టదుఃఖములను బడయువలయుయుండును గదా! అని సందేహము పుట్టుట సహజము పడయుట అనివార్యము కాని అట్లుసాహసించి కార్యములను బూననివానికి జ్ఞానవృద్ధి కాజాలదు నడువనేర్చుకొను శిశువు ఎచ్చటనైనను పడునేమో యని తల్లి యెప్పుడును శిశువును చంకపెట్టుకొని త్రిప్పుచుండినచో శిశువునకు నడువశక్తికలుగుట కష్టము ఎప్పుడు బాలురనువలె మానవులను ఇతరులు నడిపించుచు దోవచూపుచుండినచో స్వతంత్రశక్తి వారలకు కలుగనేరదు సాహసించ

వలెను తప్పులుచేసినను, వాని ఫలములననుభవించి జ్ఞానమునుగడించి మనస్సాక్షిని ఎలపరచుకొని కాలక్రమమున ధీరుడగును జ్ఞానియగును ఇట్లనేక జన్మములలో గడించిన స్వానుభవజ్ఞాన ఫలమే మానవులకు నైజమగు సుగుణసంపత్తి కొందఱు బాల్యమునుండి సన్మార్గమునే యవలంబించు స్వభావము గలవారైనచో వారలు పెక్కు పూర్వజన్మములలో సాహసించి కష్టసుఖములను స్వయముగ అనుభవించి, జ్ఞానమును గడించిరనియే భావము

కేవల శిశుదశయందు తల్లి రక్షించునట్లు మానవకోటి శైశవస్థితియందు జ్ఞానవృద్ధులగు వారలు పూర్వకల్పములలో జ్ఞానమును సాధించి పూర్ణులైనవారు వారలలో జన్మించి సామాన్య జనులకు త్రోవచూపువారై వారలకు ప్రమాణములుగ విధి షేధములను బోధింతురుగాని, మానవకోటి వృద్ధి కాను కాను మానవ వ్యక్తులు కేవల బాహ్యప్రమాణముపై యాధారపడి దినదినప్రవర్ధమానముగ బెఱుగుచుండు స్వబుద్ధిని ఉపయోగించక యుండినచో అట్టివారు బాలురవలె ఎంతకాలమైనను పరాశ్రయులుగ నుండవలసియే యుండును శ్రీమద్భగవద్గీతయందు శ్రీకృష్ణులు 'ద్యూతో ఛలయతా మస్మి" అని తన విభూతిని చెప్పిన వాక్యముయొక్క అర్థము ఇదియేకదా! జూదగాండ్రలో మోసగాడను అని వారు సెలవిచ్చిరిగదా! అనగా అజ్ఞానవశమందుండు జీవునకు తప్పుత్రోవలలోబోయి, చేయరాని పనులుచేసి, వాని ఫలానుభవమువలన, ఆ కార్యములు అధర్మములని దుష్కార్యములని, పాపకార్యములని యెఱుంగవలయును అట్లు పాపకార్యములవలన దుఃఖమే ప్రాప్తించుననియును, అవి చేయరాని కార్యములనియును అనగా అవి యీశ్వర సంకల్పమునకు విరుద్ధములనియును జ్ఞానము అనుభవము ద్వారా జీవునకు కలిగించి తద్వారా జీవునకు పురోవృద్ధి సాధనమగుటవలన జూదరికము మోసముగూడ ఈశ్వరుని విభూతులలోఁ జేర్పఁబడెను కావున సాహసించి తప్పులుచేసియైనను, స్వానుభవమును వృద్ధిచేసికొని, ఘనకార్యముల సాధింపవలెనుగాని, భయమునకు లోనై, ఎరికిపందలై, యితరుల, బాహ్యప్రమాణములనే ఆశ్రయించియుండుట ఆత్మవికాసమునకు ఆటంకము

జీవితసాఫల్యమన స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యము ఆనందము భయము వీని కన్నింటికిని ఆటంకము జీవితమున సంకల్పములు, భావములు అనగా రాగద్వేషము వానివలన జనించు బాహ్యవృత్తులు, కార్యములు, అనగా మనోవాక్కాయకర్మలు—ఇవన్నియు భయమువలన అణగిపోవును జీవితకార్యమునకు మార్గములు లేక జీవితమే నిష్ఫలమగును మనోభావములకు పూర్తి అవకాశముల నిచ్చి జ్ఞానమును వృద్ధిచేసికొనవలెను భయమను గోడను పగులఁగొట్టవలెను ఏమి అడ్డులు వచ్చినను, వానిని పగులగొట్టి తొలగించి నూతనముగ నిర్మాణము చేయుటకు వలయు ధైర్య సాహసముల బలపఱచవలెను అట్లు చేయుటవలననే వాస్తవమగు ఎఱుకపుట్టును ఇచ్ఛను బలపరచి దాని ప్రవృత్తికి అవకాశములనిచ్చి, తద్వారా ఎఱుకను బలపరచఁదగును

భయమువలన ఇచ్ఛకు అవకాశములియ్యక స్వానుభవమునకు త్రోవ లేక జీవితానుభవ

ములను గుఱించి భయపడుచు జీవిత సాఫల్య
మునకే భంగము కలిగించుకొనుచుందురు ఇతరుల
అనుభవమును ఇతరుల జ్ఞానమును ఆధార
ముగఁ జేసికొని మూఢనమ్మకముల పాలగు
దురు "ప్రమాదో వై మృత్యురుచ్యతే" అజ్ఞా
నమే మృత్యువు యదార్థజ్ఞానమే జీవిత సాఫ
ల్యము అమృతత్వము మోక్షము పరాధీనులై
ఇతరుల ప్రామాణ్యముపైయాధారపడి మంచి
త్రోవను నడిచినను అది యాత్మవికాసము
నకు మార్గము కాఁజాలదు ఏలయన అజ్ఞాన
నివృత్తి కాలేదు ఎఱుకగలుగుటకు ప్రథమ
సోపానము భయనివారణ— అభయము
దానినుండి జీవితానుభవములకు భయపడు
టకు మారుగ సకల జీవప్రేమ ఉదయిం
చును తన అనుభవములను ఇతరుల అను
భవములను పరిశీలించి, నేర్చుకొనఁ గలుగు
దుము నిర్భయముగ విశాలమనోహృదయము
లతో జీవితానుభవములను పొందినచో
జీవితామృతమును పూర్ణముగ గ్రహింపఁ
జాలుదుము అట్లు ప్రవర్తింపగా జ్ఞానము
దినదినమునను ఎక్కువగ వికసించును ఒక
దినము భయకారణముగ నుండిన విషయము
మరునాడు సులభముగ అర్థమై త్రోసివేయ
బడును ఒకనాడు పెనుగులాడవలసిన విష
యము మరునాడు జయించబడి తొలగి
పోవును ఇట్లు సదా తిరుగుబాటు, పెనుగు
లాట, పోరాటము, తుదకు విజయము—
ఈవరుసయే ధీరుని జీవితనిశ్రేణి నిచ్చెన ఈ
మార్గమున ఒక్కొక్కవిధిమగు భయమును
జయించి తొలగించుకొనవలెను

అజ్ఞానదశయందు ఇతరులకు భయపడియో
శాస్త్రములకు భయపడియో, కర్మఫలమగు
పరలోక కష్టములకు భయపడియో, నాన
ప్పుడు అధర్మమును విడిచి ధర్మమున నడ
చును ఆ బాల్యదశయందు అది ధర్మమే
స్వానుభవజన్యమగు జ్ఞానము పెక్కు జన్మ
ములలో వృద్ధికాగా అధర్మస్వరూపమును
తెలిసికొని దానిని బుద్ధిపూర్వకముగ విడచి
పెట్టును రాజదండనమునకు భయపడి దొంగ
తనము చేయకుండువాడు ఇంకను అజ్ఞానదశ
యందుండువాడు దొంగతనము అధర్మమని
యెఱింగి, ఎఱుకతోఁ ధర్మమున ప్రవర్తించు
వాడు భయమును జయించినవాడు

మన మొక్కొక్కరము భయమును జయించ
వలెనుగదా! అట్లే మన మితరులతో వ్యవ
హరించునపుడు వారలయందు అణుమాత్ర
మైనను భయమును పుట్టించరాదు భయ
మును పుట్టించి, యితరులను స్వాధీనము చేసి
కొనుటవలన వారికి గొప్ప కీడు చేసిన
వారల మగుదుము ఉపాధ్యాయులు విద్యా
ర్థులవిషయమునను తలిదండ్రులు తమ బిడ్డల
విషయమునను అధికారులు సేవకుల విష
యమునను, వేయేల సకలమానవ సంబంధ
ములలో 'లాలన పాలనము'' ల నుపయో
గించి బాగుపరచుట శ్రేష్ఠము లాలనపాలన
ములవలన, చిన్నవానియందు సంతోషము,
ఆనందము పుట్టి, నమ్మకము, విశ్వాసము,
ప్రేమ వృద్ధియగును వాని మనోహృదయ
ములు వికసించి వృద్ధియగును భయమును
పుట్టించుటవలన చిన్నవాని మనోహృదయ
ములు సంకోచములగును ప్రేమ విశ్వాస
ములకు బదులుగ అసూయ ద్వేషము
పుట్టును ఆత్మవికాసము కాఁజాలదు

ఎల్లభంగుల కొక్కురును తమ తమ హృదయములయందు భయమును చొర నీయక ఇతరులకు భయమును కలిగించక ఆత్మ గుణంబగు ప్రేమను నాటి పెంచి జీవిత మంతయు ప్రేమమయముగఁ జేయుట జన్మసాఫల్యమార్గము

తనదు తాపత్రయంబుల వెనుకఁ ద్రోసి
పరుల తాపంబులం జూచి బారదోలఁ
గలుగు హృదయంబు మాత్రము గలగనేని
పూని చేయంగ పనులు దా పుడమి మెండు

మానవులు శక్తిసంపన్నులు కావాలంటే!

బి. రామలింగం గుప్త

(1) నియమబద్ధతతో యింద్రియములను జయించవలెను

(2) కామోద్రేకము కలిగినపుడు పద్మాసనమువైచి భగవానుని స్తుతించుట ప్రాణాయామము చేయుట శరీర నిజపరిస్థితిని పరిశీలించుట, లేక చన్నీళ్ళ స్నానము చేయుట బ్రహ్మచారులకు అత్యవసరము

(3) రాత్రి సమయములో స్ఖలనలక్షణము లగపడి నంతనే పక్కవీడి చన్నీళ్ళ స్నానమాచరించిన ఆగిపోవును

(4) పరుపులపై పరుండరాదు పగటినిద్ర పనికిరాదు, దైవధ్యానము విద్యుక్త ధర్మముగా తలంచవలెను

(5) అలసటను అధిగమించవలెనన్న ప్రాణాయామపూర్వకముగ సూర్యనమస్కారములు చేయుటగాని, గోదాలో మట్టిని తిరుగవేయుటగాని, ఊరుబైట నిత్యము రెండు మూడు మైళ్లు పరుగెత్తుటగాని చేయవలెను

(6) పడతులతో పరిహాస మాడుటగాని యువతులతో కలిసి మెలసి లేక ఒంటరిగ నుండుటయైన బ్రహ్మచర్యమునకు గొడ్డలిపెట్టు

(7) బ్రహ్మచారి నిత్యము వ్యాయామం చేయవలెను ఉద్రేకాన్ని కలిగించే అమిత కారము మసాలావస్తువులు మానవలె ఆహారనియమాన్ని తప్పక అనుసరించవలెను

(8) బ్రహ్మచర్యమె మానవజీవిత సౌభాగ్యానికి పునాదిగాన మానవుడు బ్రహ్మచర్యము కడుజాగరూకతతో గడుపవలెను లేకున్న రంధ్రముపడిన నావప్రయాణమువలె జీవితము ముగియకలదు

బ్రహ్మచర్య వ్రతమునకు సాటి యేవ్రతమును లేదు

బ్రహ్మచర్య శక్తియే భగవచ్ఛక్తి

బ్రహ్మానందము బ్రహ్మచారికే

(వ్యాయామకళ)

దేశీయ వైద్యాభివృద్ధి

(దాని విశాలత్వమును గూడ సార్థకపరచవలెను)

హానికరమగు వానిని దానిచెంత జేరనీయరాదు

దేశీయ వైద్యము పట్ల నేటి ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిణిగారు చూపుచున్న సానుభూతి మిక్కిలి ప్రశంసనీయము ఆశాద్యోతకము కుంగియుండు దేశీయ వైద్యవర్యులకు నవజీవ కళాప్రధానము కాని 150 వర్షములుగ మన మనుభవించియున్న పరదాస్య శృంఖలములచే మన పెద్దలను గూడ కార్యకలాపములలో నుచిత తమాదర్శములుగాక యుచితతరము లగు వానినే ఆచరింప నిచ్చుచున్నవి అది ఎటులనో నిచట క్లుప్తముగ వివరించెదను మన పెద్దలు ఆలోపతీ వైద్యములోని మంచి నంతయు గ్రహించి అయుర్వేద వైద్యులను గుణవత్తరముగ జేయసంకల్పించిరి గాని ఆలోపతి వైద్యము నందలి గర్హ్యనీయమగు నట్టి ప్రజారోగ్య విధ్వంసకములగునట్టి అనవసర మగునట్టి కొంతభాగమును ఆయుర్వేదము చెంత జేరనీయ గూడదను సంపూర్ణముగ గ్రహించలేక పోయిరి పైగా సర్వమతము లకు తల్లియనదగు మన హైందవమతము బోలు సర్వవైద్యశాస్త్రములను తనయందు లీనము జేసికొనగల్గు మహా విశాలమగు ఆయుర్వేదమున తగు అవకాశము లన్నియు సవ్యముగ స్వీకరించి పెంపొందింపబడుట లేదని జెప్పవలసియున్నది

ఆలోపతీ వైద్యమందు చాలా ప్రయోజన మగు విషయములు మిక్కిలి యభివృద్ధియై యున్నవి అట్టి దానిని వినియోగించుకొనుట ఏ వైద్యునకైనను సత్వరావసరము కాని ఆలోపతి మందులు దానితో చికిత్సలకు జెందిన భాగములు మాత్రము మహా దారుణము లనియు జనారోగ్య విధ్వంసకములనియు ఆలోపతి వైద్య పట్టభద్రులే అనేకులు నొక్కి వక్కాణించి యున్నారు శస్త్రప్రసూతి చికిత్సలు న్యాయ్యముగ అత్యావసరమగు నపుడే తప్పని సరియగు నవసరములు యుపయుక్తములు కాని నేడతిదారుణముగ ఆలోపతీ వైద్యశాస్త్రము యొక్క తత్సారీతిని వ్యాధి కారణ స్వభావ చికిత్సల పరిజ్ఞానముచే న్యాయ్యావసరములకే ప్రయోగించుటే గాక అనేక సమయములందు దుర్వినియోగము చేయబడు చున్నది ప్రజలకు కడుదుష్ట ఫలితముల నిచ్చుచున్నదని ఆలోపతీ పట్టభద్రులే యగుడాక్టర్లు యి డి బ్యాబిడ్ యమ్ డి హెచ్ లిండాహార్ యమ్ డి మొదలగు ననేకులు అనుభవ పూర్వకముగ ఋజువుజేసి చాటి యుండిరి ఇట్టి ఘోరమగు శాస్త్రము పేర ప్రజాహాని జేయు హృదయము లొల్లక దానిని విడనాడి ప్రకృతి హోమియోపతి వైద్యములు వంకకుతిరిగి వానిని గొప్ప శాస్త్రము లనియు నిరపాయమనియు హీనాతి హీనవ్యయ తుల్యమనియు ముక్కుకు సూటి యగు పటుత్వవ్యాధి నివారక శాస్త్రము లనియు ఆలోపతీమందు మలములు విషము లనియు అనవసరశస్త్రాది చికిత్సలు మొదలగు నవి కష్టసాధ్య అసాధ్యమగు క్షయ, విషవ్రణ, (క్యాన్సర్) నాడీరోగ, కీళ్ళవాత పిచ్చి, పక్షవాతాది రోగముల దినదినము మానవులకు పెంపుజేయుచున్న వనియు ఋజువుజేసి చాటి యుండిరి అనుభవములో వాని సత్యమును మే మనేకులము గ్రహించుచునే

యున్నాము ఇట్టి శ్రేయోదాయక మగు సత్యములను ఆలోపతీ వైద్యులు ప్రభుత్వ ముల సహాయముచే ప్రజాబాహుళ్యమునకు పెద్దలకుగూడ తెలియ వలసియున్న దానిని తెలియకుండ జేయుగలిగిరి వారిగుట్టు గోప్య ముగ నుండినది కాని గుట్టును బైటవేసిన వారు గూడ విశాలహృదయులగు ఆలోపతి వైద్యులేగా అందరూ తూచా తప్పకుండా శాశ్వతంగా హ్రస్వులుగ ఉంటారా! యీ విశాల ప్రపంచంలో!

ప్రకృతి హోమియోపతీ వైద్యములు మన ఆయుర్వేదంలో మాత్ర ప్రాయంగా క్లుప్తంగా ఇమిడియున్నవని చెప్పవచ్చు కాని నేడవి చక్కని శాస్త్రములుగ మిక్కిలి యభివృద్ధిచెందిఆయుర్వేదమునకు తీసిపోకున్న వని గ్రహించవలసియున్నది నేడు ఆలోపతి ఆయుర్వేదములు సంపూర్ణముగ ప్రయోగింప బడి నిరుపయోగమైనట్టి అనేక సమయము లలో నీ ప్రకృతి హోమియో వైద్యములు మిక్కిలి సూక్ష్మ నైపుణ్యములతో నివారణ గావించు చున్నవని యిచ్ఛయున్న వారు గ్రహించ వచ్చును ఈ సత్యము ను ఆయుర్వేదములో నున్నవేగా యని తోసి పుచ్చి తెలవేయ జూతురేగాని మన పెద్దలు వానిని గూడ సాకల్యముగ గ్రహించి ఆయుర్వేదమును పటుతరముగావించరేలనో! కడుదారుణమగు ఆలోపతీమందు వైద్యము లను ఆయుర్వేద కళాశాలలో నేర్పించుట మాత్రము ఆయుర్వేదమును మలిన పరచుట యగునని గ్రహించ వలసియున్నది నేడు అనుభవములోనున్న ఆయుర్వేదమందునూ కొంత ఆలోపతీ మందులను బోలినమందుల ప్రయోగము శాస్త్రీయములలో గూడ జేరి యున్నది అయ్యది నివారింపబడ వలయును ప్రకృతి హోమియోల దృష్టిచేతనే అదిచలించి ఆయుర్వేద నిజతత్వమును చూపగలవు పైవిధములగు లోపములు దొలగి శుద్ధమగు ఉత్కృష్టమగు ఆయుర్వేదము మాత్రమే వృద్ధిజెంద వలయునన్నచో క్రింది మార్పులు స్థాపించనున్న ఆయుర్వేద కళాశాలలోను వైద్యశాలలోను అత్యవసరమై యున్నది అట్టి తరిరేటి ఆయుర్వేద వైద్యుడు సర్వ సుందరుడు లోకకల్యాణపరుడు మాత్రమే కాగలడు

1 ఆలోపతి శాస్త్రమునందు గర్హ్యమగు భాగములైనట్టి మందులు వానిచే చికిత్సలు గరపుశాఖలను మాత్రము పూర్తిగ తీసి వైచుట

2 వానిస్థానమందు ఆయుర్వేదమునకు కుడి యెడమ భుజములుగను అక్కచెల్లెళ్ళుగను నుండగల ప్రకృతి హోమియో వైద్యము లందు విద్యగరపుట నేర్పరచుట తదను కూలమునకై నీ శాస్త్రములు గూడ ప్రభుత్వ చట్టసమ్మత మగు వానినిగను వెంటనే గుర్తించుట

3 మతావధులలో నద్వైతము పరమావధి యైనట్లు రోగనిదాన చికత్సలలో ముక్కుకు సూటియగు మార్గమున పరమోత్కృష్టాభి వృద్ధిజెంది యున్నట్టియు ఆయుర్వేద నిజతత్వ మును మిక్కిలి సులభ క్షేమ పటుత్వ మార్గమున రోగ నివారణ సాధించి, నూటికి తొంబది పాళ్లు శస్త్ర చికిత్సా ద్యావ సరములు లేకుండ జేయుగల క్రమ జీవితా రోగ్య నియమాది శిక్షణ కవశ్యముగ విధిం

చునట్టి ప్రకృతి చికిత్సకు ప్రతి హెడ్క్వార్టర్సు హాస్పిటలులోను కనీసము సగము ప్రక్కలైనను వినియోగించుటయు

4 ప్రకృతి హోమియో వైద్యానుభవము నిచ్చుటకై యథోచితముగ కొందరు రోగులను, ఆయుర్వేద కళాశాలలకై వినియోగింపబడు చికిత్సాలయములలోని ప్రక్కలను (బెడ్స్) నియమించుటయు

నీ ముఖ్యమగు మార్పులు ఆయుర్వేద కళాశాల పట్టభద్రులను శోభాయమానము జేయగలవు

పైన ఆలోపతి మందులు, వానితో వైద్య భాగముల గూర్చి వ్రాసిన వానిని మన పెద్దలే చాలమంది, పరవైద్య పరప్రభుత్వ చిరకాల దాస్యనాగరకతాదులచే గలిగిన యజ్ఞానముచే విపరీత భావములు పొంద వచ్చును వారి శంకా నివారణార్థమై, డాక్టరు హెచ్ లండ్లాహర్ ఎమ్ డి గారు వ్రాసిన ది నేచర్ క్యూర్" అను గ్రంథమునుండి తెనుగునకు మార్చి క్రింది భాగముల వెలడించినదే నేను ముగించ లేనందుకు పాఠకుల ప్రార్థించెదన

నిస్సందేహముగా టీకామందు వంటి క్రిమిసారమేగాక తత్తుల్యమగు జంతుమలములగు సీరములు ఆంటి టాక్సినులు, మరియు విష తుల్యమగు మందు వస్తువులు వీనిచే కొంచెమించు మించు సర్వత్ర సర్వ సామాన్యముగ కండజీవద్రవము ‘ దేహధాతువులు మలినము జేయబడుటచే, క్షయ, క్యాన్సర్ (విష గ్రంధి వ్రణము), సవాయి చెల్ది, ఉన్మాదము (పిచ్చి) మూర్ఛ, ఇంకను అనేకములగు మొండివియును దేహవిధ్వంసకరముసగు దుర్భరరోగములు దినదిన ప్రవర్ధమానముగ పెచ్చు పెరుగుటకు చాల ముక్కుట భాగము కారణభూత మయినది నేటి టీకాలు పాదర సాదులయొక్క దీవెనల (యివిదీవెనలా?)కు గురిగాని పూర్వులీ బాధలనెరుగరు

‘ వైద్యమనే వేషముక్రిందకొన్నా, అయోడిన్ ఆర్సెనిక్ (శంఖపాషాణము) స్ట్రిక్నైన్ (విషముష్టిలోనిది) కోలుతారు వ్యుత్పత్తి మందులు డిజిటాలిస్ ఎర్గాటు యితరతీవ్రమగు విషతుల్యమగు ఔషధముల ఫలితములగు నాడీవ్యథ దౌర్బల్యవాహములు కీళ్ల రోగములు, మూర్ఛ అపస్మారము, మొదలుగాగల, చాల పెడమొండివిగ పరిగణింపబడు రోగములను వందలాదిగ మేము చికిత్సించి యుంటిమి యిది మాకెలా తెలిసిందంటారా? 1 కంటిలోని కనీనికను పరీక్షించిన ఈవిషములు దేహమందున్నవని తేట తెల్లముగ తెలియజేస్తుంది 2 కంటిలోని తెల్లగుర్తులతోబాటు శరీరమందు వాని విషములచే పుట్టు బాధలు వుండనే వుండును 3 కంటిలోని గుర్తులను రోగి పూర్వచరిత్ర బలపరచును 4 చాలా దినముల క్రిందనే మందులచేతను కత్తి కటారుల చేతను శరీరమం దణచివేయబడిన రోగబాధలు తిరిగి పూర్వరూపము దాల్చి ‘స్వాస్థ్య సంఘటనలు’ గ బయల్వెడలుచున్నవి 5 కంటిలో కనబడు మందు విషముయొక్క గుర్తు, అదేమందు శరీరమునుండి యెంతవరకు బహిర్గత మయ్యేనో అంతవరకు అంతర్థాన మగుచున్నది ”

యీలాటి విషయము లింకనూ అనేకములు యెదురువాదు లాడలేని ఋజువులతో అలోపతి వైద్యమన్న రోతపుట్టి అది జన

విధ్వంసకమని గ్రహించి దానిని విసర్జించిన అల్లోపతి వైద్యులే పలువిధముల అనుభవజ్ఞులు నొక్కిచెప్పు వారు ప్రకృతి హోమియో వైద్యముల పరమసత్య ప్రయోగముల గ్రహించి చేబట్టి వానిని చక్కని శాస్త్రముల జేసిపెట్టి యున్నారు మహా విశాలమగు ఆయుర్వేదము వీనిని లీనము జేసికొని తన గొప్పతనమును సూచించగల సామర్థ్యము గలిగియే యున్నది యిట్టి పరిస్థితులలో నీసవ్యవైద్యముల గోడనే వదలి యపసవ్యము ప్రజాపీడకమగు అల్లోపతిమందు చికిత్సల గూడ ఆయుష్యరక్షణకై భగవత్ప్రాప్తమైయున్న మన దేశీయ వైద్యము మెడకు గట్టజూచుట యోగ్యమెట్లగునో మన పెద్దలు దీర్ఘముగ నాలోచించ వలసియున్నది పైపెచ్చు నీ చికిత్సాపద్ధతులు ఆయుర్వేదమందిప్పటికే సంక్రమించియున్న లోపముల నివారించుటయే గాక ఆయుర్వేదమునకు గూడ దుస్సాధ్యమగు పరిస్థితులలోనూ ఆశాజ్యోతినిచ్చి ఆయుర్వేద గర్వమును పెంపొందించ గలవే—అట్లు చేయుచునే యున్నవే సత్యమునూ మానవకల్యాణమగు నట్టి దానిని త్రోసివేయ వలసినదేనా? మన ప్రముఖులు మేలుకొనెదరా? యిక శెలవు

ఇట్లు
ప్రజాశ్రేయోభిలాషి.

మహాత్ముడు—ప్రకృతి వైద్యము

ఈ మధ్యకాలములో గాంధీమహాత్ముడు హరిజన పత్రిక ద్వారాను ప్రార్థనా సమయములందు చేసిన అభిభాషణముల వలన తాము తమ జీవితపు చరమభాగమునందు పేదలై గ్రామములలో నివసించే గ్రామీణుల కొరకు ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తిచేయ దలచినట్లు మనకు తెలియ బరచుచున్నారు మహాత్ములకు చిరకాలము క్రిందటనే ప్రకృతి వైద్యమును గూర్చి తెలియును ఆ అభిప్రాయములనే ఒక చిన్న పుస్తకముగా కూడా వ్రాసి ఉన్నారు స్వవిషయాలందు దాన్ని ఉపయోగించుకొని దాని యోగ్యతను కనిపెట్టికూడా ఉన్నారు అయితే ఆ వైద్యమును సామాన్య జనులలో ప్రవేశపెట్టి లాభము ఉన్నదో లేదో అను సంశయముతో దాన్ని వారు యెక్కువగా వ్యాప్తము చేయలేదు వారి ఆశ్రమములో చక్రయ్య అను హరిజనుడు ఉండేవాడు అతనికి మూర్ఛలు కలిగినాయి డాక్టరు జీవరాజ మెహతా సుశీలనాయరు మొదలగువారు అతనిని పరిశీలించి ఆరోగము నయము కాదని చెప్పుచుండిరి ఒక సందర్భములో చక్రియ్య తెలుగు దేశపు వాడగుట వలన మనదేశము వచ్చి అప్పుడు కేశవరములో ప్రకృతి చికిత్సాలయమును నడపుచున్న స్నేహితుడు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారి ప్రకృతి చికిత్సాలయానికి వచ్చాడు అప్పుడు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి సలహాతో ప్రకృతి వైద్యముచేసి మూర్ఛ రోగాన్ని పోగొట్టుకొన్నాడు సక్రమమైన ఉపవాసము ఫలములు ఆహారముగా గైకొని అతను రోగమును నివారించుకొన్నాడు ఈ సంగతి గాంధీగారికి తెలిసింది వారు ఆశ్చర్య చకితు

లైనారు కృష్ణంరాజుగారిని ఎలిపించుకొని వారుచేసిన విధానమును గూర్చి వివరములు తెలుసుకొన్నారు చికిత్సా విధానములోని సౌలభ్యము వారిని ఆకర్షించింది ఏమి చేయా లో తెలియక రోగముతో బాధపడుచున్న కోట్లాది జనులకు ప్రకృతి వైద్యము వలన సౌఖ్యము ఒసగూర్ప కోరిక కలిగెను

పునహాలో డాక్టరు దిన్షామెహతాగారు ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయమును నడుపుచున్నారు దానిని గురించి మీరిదివరకే వినియున్నారు ఆ చికిత్సాలయమున అనేకమందికి రోగ నివారణచేయుచు అతను యేబదివేలధనమును గడించెను గాంధీగారి కోరికమీద అతగా యేబదివేల ధనమును ప్రకృతి చికిత్సచే లోకమును ఆరాధించు కోరికలో ధర్మముగా నొసంగెను ఆ ధర్మసంస్థకు గాంధీగారిని జహాంగీరు పటేలుగా ని కూడా తోటి ధర్మ కర్తలుగా నిర్ణయించి దస్తావేజును రిజిష్టరు చేసినారు

ఇప్పుడు మహాత్ముడు ఆ సంస్థను మూలముగా నుంచి గ్రామస్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పుటకు నిశ్చయించుకొన్నాడు పూనాలో ఉండే ప్రకృతి వైద్యాలయము పల్లెటూళ్ళలో నుండే గ్రామజనులకు అందుట అసాధ్యమని వారికి యిప్పుడు తెలిసినది అందువలన పునహాకు యిరువది మైళ్ళ దూరములో ఉన్న ఉర్లీ అనే గ్రామములోని బీదజనులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పుటకు పూనా నుండి 22-3 46 తేదీన వెళ్లారు అచట ఒ వారము రోజులు ఉ డి అచ్చట ప్రకృతి వైద్యానికి ఆ ప్రదేశము తగిఉన్నదో లేదో పరీక్షించి నారు పేదజనులకు ముఖ్యముగా అవసర మయ్యే సులభమైన పరికరములను గూడా సేకరింప తలచిరి

ఇ తలోనే హిందూదేశానికి కావలసిన రాజ్యాంగ విధానము నిర్ణయించేటందుకై వచ్చిన ఆంగ్లఅమాత్యత్రయపు పిలుపును బట్టి ఢిల్లీ వెళ్లారు వారురాగానే తిరిగి పనిని ప్రారంభించి ప్రకృతి వైద్యాన్ని హిందూ దేశమంతా వ్యాప్తచేసే కార్యక్రమాన్ని యేర్పాటు చేస్తారని తెలుస్తుంది

ప యో రి యా

పండ్లవెంటచీము వచ్చురోగమునకుఇంగ్లీషులో పయోరియా అనిపేరు చీముతోబాటు అప్పు డప్పుడు నెత్తురు కూడా రావడముకద్దు దంతములు కదులుతూ ఉంటవి పండ్లవెంట చీము వచ్చే ప్రతి సందర్భములోను మధు మేహముగాని అజీర్ణముగాని తోడుగాఉండుట కద్దు

ఎందుకు వస్తుంది?

ఆంగ్లేయ వైద్యులు ఈ వ్యాధి దంతాలలోనే పుట్టుతుందని తిన్న పదార్థాలతో కలిసి చీము జీర్ణకోశములోనికి పోయినపుడుచీములో నుండి వచ్చే శిలీంధ్రముల వలన జీర్ణకోశము మొదలైన జీర్ణావయవములు చెడిపోతవనీ చెప్పుదురు దంతములను తీసివేసి కృత్రిమ దంతముల అమర్చిన యెడల నోటిలోనుంచి కారే చీము ఆగిపోతుందని జీర్ణావయవాలు కూడా బాగుపడతవని చెప్పుచున్నారు ఇట్లు చేయుటవలన ఆహారపదార్థముల ముల్లు

నపుడు కృత్రిమ దంతములు సరిగా తోడు పడవు అందువల్ల తిన్నపదార్థములు సరిగా జీర్ణము కానేరవు అప్పుడు యేక్షారమో కార్బొనేటో యిచ్చి జీర్ణక్రియను సరిచేతు మందురు అప్పుడుకూడా ఆ క్షారము తాత్కాలికముగా ఉపయోగించినట్లే కనబడి క్రమక్రమముగా జీర్ణక్రియ చెడిపోవుట తెలిసినవిషయమేను అయితే నిజమేమిటి? దంతములు అజీర్ణముతో చెడిపోతవి మిక్కిలి పులియునట్టి ఎండిపదార్థములు చక్కెర పప్పు పదార్థములు అవసరమునకు మీరి తినినపుడు అవి జీర్ణకోశములోని రసములతో కలిసి త్వరగా జీర్ణముకాక యెక్కువ కాలము నిలువ ఉండును ఎక్కువకాలము నిలువ ఉండుట వలన అవి పులియును అట్లా పులియుట వలన నోటిలోనికివచ్చు శ్వాసలు పులువు స్వభావము కలిగి ఉండును నోటి లోని ఉమ్మి క్షారస్వభావము గలది ఈ పులుపుశ్వాసల వలన నోటిలోని క్షారము తగ్గిపోవును దంతముల జిగిలికి నోటిలోని ఉమ్మిలోని క్షారసంపద యెంతయో అవసరమై ఉన్నది ఎప్పుడైతే ఈక్షారసంపద తగ్గిపోతుందో దంతములను కట్టి ఉంచిన చిగుళ్ళ యందలి జిగిలి తగ్గిపోవును అందు వలన పన్నులు కదలనారంభించును అంతే కాకుండా చిగుళ్ళలోని సందుల నుండి చీము నెత్తురు రానారంభించును

ఏమిచేస్తే ఆగుతుంది? అజీర్ణముచేసే పదార్థ ములను తినకుండా ఉండవలెను నోరును ప్రతి రోజును చల్లని నీటితో శుభ్రముగా శుద్ధి చేసుకొనవలయును బజారులలో దొరికే దంతశుద్ధికి యేర్పడిన మిశ్రణములు నిజముగా దంతవ్యాధులను నివారింపజాలవు వాటిలో వేసిన సువాసన ద్రవ్యముల వలన తాత్కాలికముగా చీము వలన కలిగే నోటివాసన పోతుంది అందులో చేరి ఉన్న స్వల్పమగు మత్తుమందుల వలన తాత్కాలికముగా దంతాలలో ఉండే తీపు తగ్గినట్లు కనబడుతుంది కొన్ని మందులవలన చీము వచ్చే రంధ్రాలు తాత్కాలికముగా మూసుకొని పోయి అప్పటికి చీము వచ్చుట మానుతుంది అందువలన తాత్కాలిక సుఖానికి ఆశపడి యీ దంతమలాములు వాడ నారంభించిన యెడల కొంతకాలము నకు వానితో దంతముల యందలి చీము ఆగి పోక తిరిగి రానారంభిస్తుంది పన్నుల కదలిక కూడా తిరిగి యథాప్రకార మగుతుంది నోటివాసనకూడా తిరిగి ప్రత్యక్ష మగు తుంది ఈతూరి అంతకంటె తీవ్రమైన దంత చూర్ణము వాడవలసి వస్తుంది అందులో కార్బాలిక్కు యాసిడుకూడా చేర్చవలసి వస్తుంది క్రమముగా జీర్ణక్రియకూడా చెడి పోతుంది అప్పుడు డాక్టరులు దంతాలు ఊడదీస్తే గాని బాధలు తగ్గవంటారు దం తాలు ఊడదీయమంటే కానీ జీర్ణక్రియ బాగు పడదంటారు వారి మాటలు నమ్మి కొద్దిగా అప్పుడే కదలుచున్న దంతాలు ఊడదీస్తే, కృత్రిమ దంతాలు కట్టించుకుంటే బాగా ఉన్న దంతాలు కూడా కదలనారంభిస్తవి క్రమముగానోటిలో ఉన్న దంతాలు పన్నులు తీసివేస్తే తప్ప బాధలు చీము తగ్గవు అందు వలన జీర్ణక్రియ బొత్తిగా పాడైపోతుంది కనుక మొదటి దంతము కదలిన నాడే జీర్ణ క్రియను బాగుచేసే టందుకు శ్రద్ధ తీసుకో

వాలి నోరును పరిశుభ్రముగా కడుగుకొన వలెను ఇందు ఖరీదుగల మందులు అక్కర లేదు కుంచెవచ్చే యే వేపపుల్లగాని ఉత్త రేణి పుల్లగాని, గానుగ పుల్లగాని, సుద్ది జువ్వి రావి మొదలగు పుల్లలుగాని నెమ్మదిగా నమలి కుంచెవచ్చునట్లు చేసికొని ప్రతి దంతము మధ్య ఉండే పాచిపోయేటట్లుగా నిలువుగా తోమవలెను దంతముల వెనుక భాగము కూడా కుంచెతో శుభ్రముగా శుద్ధి చేయవలెను నాలుకమీద పాచి లేకుండు నట్లు జొన్నబద్దతోగాని వెదురు బద్దతోగాని లేకవాడిన పుల్ల బద్దగా చీల్చి దానితోగాని పాచిని గీచివేయవలెను నోటిని దినమునకు అయిదు ఆరు తూరులు కుండలో పోసి ఉంచిన చల్లని నీటితో కడగ వలెను పుల్లలతో పన్నులతోముకొను అభ్యాసము లేనివారు మామిడి ఆకుగాని నారింజ దబ్బ నిమ్మ మొదలగు ఆకులుగాని చుట్ట వలె చుట్టి కొంచెముగా కొరికి ఉమ్మి వేసి వానితో తోమవలెను ఇట్లు తోమినపుడు ఆ యా ఆకుల యందలి క్షారముల వలన పన్నులను అంటికొని ఉన్న పాచి సులభముగా విడదీయబడి వెడలి పోవును ఇంకొక విధముగా కూడా చేయ వచ్చును పచ్చి ఆకులను మెత్తగానూరి ఆ నూరిన ముద్దను పంటిమీదవేసి రుద్ద వచ్చును ఆవుపేడతో చేసిన కచ్చికగాని మెత్తగా నూరిన బొగ్గులుగాని యిందుకు ఉపయోగించ వచ్చును అయితే యింత మాత్రముచేత తాత్కాలిక ఉపశాంతియే కలుగుతుందిగాని నిరంతరము చేస్తూ ఉండే అక్రమాహార భోజనము వలన కలిగే అజీర్ణము దానివలన శాశ్వతముగా కలుగుతూ ఉండే దంతవ్యాధులు నయముకావు అజీర్ణము పోవలెనంటే యీ క్రింద చెప్పిన విధానమును ఆరంభింపవలెను

1 ఆహారము

దంతవ్యాధులు ఉన్నవారిని విచారింపగా వారికి పప్పు బెల్లములలో ఒకటిగాని రెండు గాని బాగా ప్రీతి దాయకములైనట్లు మనకు తెలుస్తుంది అందువలన వచ్చిన అజీర్ణము చేతనే దంతవ్యాధులు కలుగుచున్నట్లు కూడా మనకు సులభముగానే తెలుస్తుంది కనుక దంతవ్యాధులు వచ్చినవారు పప్పు పదార్థములను, బెల్లమును చక్కెరను పప్పుతోను బెల్లముతోను చక్కెరతోను చేసిన చిరుతిండ్లను పూర్తిగా మానవలెను

అమెరికాలోని మందు వైద్యము

మృ ఆం శర్మ

సిరి సంపదలతో తులతూగుతున్న అమెరికా దేశములో మందు వైద్యమునకుగల ఆదరణ అభిమానములను తరువాత కలిగిన వైముఖ్యమును చెప్పుతాను అమెరికన్ వైద్యసంఘము వారి వ్రాతలనే ప్రధానముగా తీసికొని వ్రాస్తాను

1880 సంవత్సరములో అమెరికాలో 90 మందు వైద్యకళాశాలలు పాఠశాలలు ఉండేవి

వీటిలో 11929 మంది విద్యార్థులు 3241 మంది పట్టభద్రులు తయారైనారు 1890 సంవత్సరములో 129 కళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 15484 విద్యార్థులు, 4 56 మంది పట్టభద్రులు తయారైనారు 1900 సంవత్సరములో 151 కళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 25213 విద్యార్థులు 5210 పట్టభద్రులు తయారైనారు

1906 సంవత్సరములో 162 వైద్యకళాశాలలు ఉన్నాయి వీటిలో 25204 విద్యార్థులను 5364 పట్టభద్రులను తయారైనారు మిగిలిన అన్ని సంవత్సరములలో కన్న 1904 లో యెక్కువమంది తయారు అయినారు యీ కళాశాలలలో 1904 సంవత్సరములో 28142 మందివిద్యార్థులును 5747 మంది పట్టభద్రులును తయారైనారు

ఈ విషయములను 1913 లో అమెరికన్ వైద్య సంఘము వారు ప్రచురించిరి

ఇంత వరకు దినదినాభివృద్ధిగా పెరిగిన వైద్య కళాశాలలు ఇకను దిగనాల్గ ప్రారంభించినవి

1910 సంవత్సరములో వెలువడిన అమెరికన్ విద్యా సంఘమువారి నివేదిక యీక్రింది విధముగా చెప్పుచున్నది 1906 సంవత్సరములో ఉన్న 162 కళాశాలలును 135 కి తగ్గిపోయినవి వీటిలో 21,394 మంది విద్యార్థులును, 4448 మంది పట్టభద్రులును తయారైనారు 1912 సంవత్సరములో యీ కళాశాలలు 115 కి తగ్గి పోయినాయి వీటిలో 18452 మంది విద్యార్థులున, 4215 మంది పట్టభద్రులును తయారైనారు 1913 లో యీ కళాశాలలు 108 కి తగ్గిపోయినాయి వీటిలో 17238 మంది విద్యార్థులును 34 6 మంది పట్టభద్రులును తయారైనారు 1914 సంవత్సరములో యీ కళాశాలలు 100 కి తగ్గిపోయినాయి

1913 సంవత్సరములో అమెరికన్ వైద్య సంఘము వారు ప్రచురించిన లెక్కల ప్రకారము 1904లో హాజరైన విద్యార్థుల కన్న 11127 మంది 1913 లో తక్కువైనారు 80 కళాశాలలు తగ్గిపోయినాయి

అయితే పది సంవత్సరములలోనే యింత తరుగుదల ఉండటానికి కారణ మేమిటి?

పరోకవిషయము కూడా మనము తెలుసుకొనవలసి ఉన్నది మందు వైద్యమువారి అధికారపత్రిక అగు లాన్ సెట్టులో యీక్రింది విధముగా వ్రాయబడినది 1908 1911 సంవత్సరములలో తయారైన వారిలో 1786 మంది ఖాళీగా ఉండిపోయినారు జనాభా అంతులేకుండా పెరిగిపోతున్నప్పటికి ఈ వైద్యవరులకు పని లేక పోయింది వీరిని పిలిచేవారు లేకపోయినారు వీరియందు ఆదరణ తగ్గిపోయినది ఎందుకంటే మందు వైద్యమువారి ఆభాససిద్ధాంతములతో అమెరికన్ ప్రజలకు తలపట్టింది విసిగి పోయినారు

ఈ వాక్యములన్నీ అప్రయోజకులు నిరక్షరాస్యులు చెప్పినవి కావు సుప్రసిద్ధ వైద్యవరులు చెప్పినవి

వైద్యస్వాతంత్ర్యము లేకుండా ప్రభుత్వము యెన్ని కఠినశాసనముల తయారు చేసినప్పటికినీ ప్రజాదరణ యెట్లున్నదీ తెలుసుకొనటకు అప్పటి లెఖ్ఖలను చెపుతాను డాక్టరు జోన్సు

1909 సంవత్సరములో విస్కాన్సిన్ మెడికల్ రికార్డర్ లో యిట్లా వ్రాశాడు అమెరికాలో 28300 మంది మందువాడని వైద్యులుగలరు మందుల వాడని ప్రజలు 17600000 గలరు 70000000 మంది గాను మందులు వాడనివారు 17600000 గలరు

అమెరికాలో గల 15963695 కుటుంబముల లోను 5000000 కుటుంబములవారు మందుల వాడరు దాదాపు మూడవవంతు గలరు మందులు లేకుండానే రోగముల నయము చేసుకొంటారు పది యిరువది సంవత్సరములు జరుగునప్పటికి మందుల యందు నమ్మకము పోవుటచేత మందులు వాడనివారు తగ్గిపోయి మందు వైద్యులలో నిరుద్యోగులు యెక్కువై పోతారు వారితో పనిలేకుండా పోతుంది 1880 నుండి 1904 వరకు యెట్లా పెరుగుతూ వచ్చారో తరువాత అట్లాగే తరుగుతూ వచ్చారు ఇకను ప్రజలలో ఆదరణలేక పోవుట వలనను అవసరములేకపోవుట వలనను మందు వైద్యవు అవసరముకూడా లేకుండాపోవచ్చు మందు వైద్యమును గూర్చి డాక్టరు జోన్సు చేసిన పరామర్శను తెలుసుకొందాము

కుదరవని మందు వైద్యులు వదలివేసిన చాలా రోగములను మందులు లేకుండానే వీరు నయము చేసేవారు మందు వైద్యుల అపజయములే వారికి జయములుగా మారుతున్నాయి మందు వైద్యములో పరిశోధనలు చేయలేదా అంటే చాలా పరిశోధనలు చేసినాము శాస్త్రభాగమును చాలా విపులపరచాము సూక్ష్మాతిసూక్ష్మ విషయములను కూడా తెలుసుకుంటున్నాము మన విద్యార్థులకు అవసరములేని చాలా విషయములను చెపుతున్నాము

చికిత్సా భాగములో మాత్రము చాలా వెనుక పడినాము మనకేమి తెలియదనే చెప్పాలి!

ప్రభుత్వము మనల అభిమానించినది గదా అని మనము చేయని అపచారము లేదు తయారు చేయని శాసనము లేదు మన ముద్ర పడని వారు తప్ప మరొకరు చికిత్సించుటకు వీలు లేదని శాసించినాము మన శాసనముల వలన యెవరికి వారే చికిత్సించుకొనుట తెలుసుకొన్నారు మందులు లేకుండా చికిత్సించిన వారిని మనము గేలి చేసినప్పుడల్లా మన ప్రతాపము తగ్గిపోతున్నది వారి ప్రభావము పెరిగిపోతున్నది ప్రజలకు వారియందు ఆదరణ హెచ్చుచున్నది వైద్య స్వాతంత్ర్యము లేకుండా చేసినప్పటి నుండి మందులేని వైద్యముమీద నమ్మకము పెరిగిపోయింది

ఇన్సులిన్

మృ ఆం శర్మ

అతిమూత్రము మధుమేహము అనునవి రెండు రకములు మొదటి దానిలో మూత్రపు పరిమితి హెచ్చుగాను తక్కువ పర్యాయములు అగుతుంది రెండవదానిలో తక్కువ మూత్రము ఎక్కువ పర్యాయములు అగును ఎప్పుడునూ మూత్రము వచ్చినట్లే ఉండును ఒకప్పుడును తెంపుగా రాదు ఈ వ్యాధి స్త్రీలలోకన్న పురుషులలో అధికముగా

వచ్చును నలుబది అరువది సంవత్సరముల మధ్యవానికి యీ వ్యాధి హెచ్చుగా వచ్చును అంతకు లోపలను వచ్చుటయు గలదు

డయాబెటీస్ అని వినగానే ఇన్సులిన్ పేరు గుర్తువస్తుంది ఎందుకంటే మందు వైద్యములో మధుమేహమును కుదుర్చుటకు ఇన్సులిన్ వాడవలసిందే మధుమేహము యొక్క కారణములను చెప్పి ఇన్సులిన్ యొక్క గుణావగుణములను పరామర్శిస్తాను కాలికమగు అజీర్ణ వ్యాధితో యిది మొదలు పెట్టును మనము తినిన కర్బను హైడ్రజముల నుండి చక్కెర తయారగును పరిమితి గల కర్బను హైడ్రజములనే తినినయెడల కొద్ది పరిమితిగల చక్కెరయే తయారగును ఈ చక్కెరపోయి హృదయమునకు అధికశ్రమ కలుగకుండా పైత్యకోశము నడుపులో పెట గలదు ఇదికూడా కొంతవరకేను తన శక్తికి మీరిపోయిన చక్కెరను పైత్యకోశముఆపలేక హృదయ కోశములోనికి పంపివేయును రక్తముతో కలిసి తిరుగుచుండును

రసముతో చేరియుండిన చక్కెర రసము రక్తముగా మారినప్పుడందు చేరియుండి రక్తము దేహమునందు అనుసరించుచున్నపుడు ఆ చక్కెర కండరములచేత స్వీకరించబడి అందు క్రియాకలాపమునకు అవసరమగు శక్తిగాను వేడిమిగాను మారిపోవును శేషించిన చక్కెరను కండరములు స్వీకరించి గ్లైకోజన్‌గా మార్చి తమయందు నిలువ యుంచుకొనును అదే కండరముల శక్తిగానుండును కండరములలో తగిన చలనము న్నపుడు యీ చక్కెర వినియోగింపబడును మరియు కండరములచేత గ్లైకోజన్‌గా నిలువ చేయబడి చక్కెర లేని యితరకాలము లందు తిరిగి చక్కెరగా మారి కండరశక్తికి తోడు పడును కండరములయందు తగినంత చలనము లేనపుడును దేహమునకు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ చక్కెర ఉత్పత్తి అయినపుడును ఈ చక్కెర క్రొవ్వుగామారి చర్మము క్రింద ఒక పొరగా నిలిచిపోవును

చక్కెర దేహము నందలి కండరముల చేతను కటికలచేతను స్వీకరింపబడి నపుడది బలమును వేడిమిని కలిగించును కండరములు బాగా సోమరిపోతులై చక్కెరను వినియోగించుకొనలేని యప్పుడా చక్కెర దేహమునకు భారభూతమై దేహమునందున కండరములందున రక్తమునందును ఉండి దేహరక్షణకు సహాయపడుచున్న సేంద్రియములగు క్షారములను హరించి వేయును

దేహమునందలి చక్కెరను తమయందు గ్లైకోజన్‌గా నిలువ యుంచుకొను అవయవములలో వృక్కకము ప్రధానమైనది ఇందులో మనము తిను పదార్థములను జీర్ణము చేయుటకు అవసరమైన ఒక రసము ఊరును ఈ రసము రక్తములో కలిసి ఉండినపుడు అందలి చక్కెర దేహము చేత సులభముగా స్వీకరించబడి గ్లైకోజన్‌గా నిలువ ఉంచబడును అప్పుడు రక్తమునందు చక్కెర వేయింట ఒకభాగము ఉండును సామాన్య పరిస్థితులలో యింతకు మారి ఉన్న చక్కెర అంతయు దేహములో యిముడక మూత్రముతో బయటకు పోవును

రక్తములోని చక్కెర పరిమితిని తగ్గించుటకు ఇన్సులిన్‌ను సూదులద్వారా రక్తములోనికి పంపిస్తారు (ఈ వుండును జంతువుల నుండి

తయారు చేస్తారు) అందువలన చక్కెర పరిమితి తగ్గుతుంది పసరు తిత్తిలోని లాంగరు హాన్సు లంకలనుండి ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేస్తారు

ఆ కోశములోని మిగిలిన భాగమును వదలి వేస్తారు పూర్వీకులు పసరుతిత్తి మొత్తము నుండియే ఇన్సులిన్‌ను తయారు చేసే వారు కాని తరువాత వచ్చిన డాక్టరు బాంటిగ్ మాత్రము లా లంకలనుండియే యీ మందును తయారుచేశాడు

అయితే యీ మందుకూడా చక్కెర పరిమితిని కొంతవరకే తగ్గించగలదని వైద్యవరులు యిప్పుడిప్పుడు తెలుసుకొంటున్నారు అందువలననే వాడుట మానినారు ఆహారములోని మార్పుతో తప్ప యీ రోగము నయము కాదని తెలుసు కొన్నారు

మధుమేహము వంశానుగతముగా వస్తుందను ప్రతీతికూడా గలదు జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన యెడల తల్లిదండ్రులు తినుచున్న ఆహార పదార్థములే పిల్లలకు కూడా పెట్టుచుండుటచేత ఆలోపములే వీరిలోనూ కనుబడుచున్నవి మధుమేహ తల్లి దండ్రులకు కలిగిన సంతానమునకు మధుమేహము రాదు గాని రోగ ప్రవీణత మాత్రము ఉంటుంది మధుమేహము వృద్ధి అగుటకు మరొక కారణము కూడా గలదు ఇరువది అయిదు సంవత్సరముల క్రితము కన్న ఇప్పుడు పంచదార యెక్కువగా వినియోగింప బడుచున్నది అప్పటికిని యిప్పుడు పదిరెట్లు హెచ్చుగా ఖర్చగు చున్నది వెనుకటి కన్న యిప్పుడు మాంసము కూడా హెచ్చుగా ఖర్చగుచున్నది

డాక్టరు ఆర్ అలాన్కరు తన మాసపత్రికలో యిట్లు వ్రాసినాడు —

మధుమేహ రోగులకు ఇన్సులిన్ మీద మోజు యెక్కువైంది ఈ మందువలన మధుమేహము నయముకాదు దీనివలన రక్తప్రసరణము అధికముకాదు వారి ఆరోగ్యము బాగుపడదు ఈ మందుతో మధుమేహము నయము చేసుకోదలచు కొనువారు యెక్కువ కాలము బ్రతుకరు ఈ మందును వాడినందువలన ఆమ్లపదార్థములు పెరుగునుగాని క్షార సంపద పెరుగదు ఈ మందును వాడినందువలన పాండువ పుట్టుతుంది పెదవులు తెల్లపడి పోతాయి తరువాత యే మందువాడినా నిరుపయోగమేను

ఒకపూట తినిన అన్నరసములోని చక్కెరను తగ్గించివేయుటకు మాత్రమే యీ ఇన్సులిన్ ఉపయోగ పడుతుంది అదికూడా కొద్దిగంటల వరకే నిలవ ఉంటుంది తరువాత యథాప్రకారముగానే ఉంటుంది ఈలోపము పోవుటకు మందును హెచ్చుగా వాడుతారు దీనితో మరింత అధ్వాన్న మగుతుంది

ఈ బాధలు కలుగకుండా ఉండాలంటే యీ క్రింది విధముగా జాగ్రత్తపడాలి

1 దేహములోగల నాలుగు బహిష్కార్యావయవములు తమ పనిని తృప్తిగా నిర్వహించునట్లు చూడాలి వీరు రోజుకు 8 గ్లాసులకు తక్కువ లేకుండా మంచినీటిని త్రాగాలి మలబద్ధకము లేకుండా రోజుకు ఒక తడవైనా విరోచన మగునట్లు చూడాలి మంచి గాలితో ఊపిరితిత్తులను బాగా నింపాలి దేహమునంతను కందునంతవరకు రుద్దాలి ఒకటి, రెండుపర్యాయములు చేయాలి,

2 గాలి బాగావీచు ప్రదేశములలో కాపురము చేయాలి రాత్రిపూట ఆరుబయిట నిద్రించాలి

3 అవసరమైనంతవరకు పరిశ్రమ చేయాలి నడక బాగా ఉపయోగపడుతుంది

4 దేహములో అమ్లపదార్థములు హెచ్చుగా ఉండుటచేత వాటిని యింకనూ వృద్ధిచేయు కాఫీ టీ పొగాకు, నల్లమందు సారాయిలను మానాలి

5 ఎండి పదార్థములను, కర్బనుహైడ్రిజములను హెచ్చుగా తినరాదు

కర్బను హైడ్రిజముల వలన యీవ్యాధివస్తుందని తెలుసుకొన్నాము నూనె గింజలను బాగానమలి తినినయెడల యీ వ్యాధిరాదని గ్రహించాము

అన్ని పండ్లలోను కొద్దిగనో గొప్పగనో చక్కెర గలదు చక్కెర భాగము తక్కువగా నున్న పండ్లను వాడుటయే మంచిది చక్కెర భాగము హెచ్చుగాగల దాక్ష, అత్తిపండు, ఖర్జూరపండ్లను తక్కువగనే వాడుటమంచిది

న్యూయార్కు టైమ్సు పత్రిక యిట్లు వ్రాయుచున్నది న్యూయార్కు ఆరోగ్య సంఘమువారు ప్రచురించిన ప్రకారము మధుమేహమును కుదుర్చుటకు ఇన్సులిన్‌ను గత పదిసంవత్సరముల నుండి వాడుచున్నారు అందువలన న్యూయార్కులో గత ముప్పది సంవత్సరములలోకన్న నిరుడు నాల్గురెట్లు హెచ్చుమంది మధుమేహరోగులు చచ్చారు

1901 సంవత్సరములో న్యూయార్కులో 509 మంది మధుమేహముతో చనిపోయారు 1932లో 2116 మంది చనిపోయిరి 1901లో చనిపోయిన వారిలో స్త్రీ పురుషు లిద్దరును దాదాపుగా సమానముగా గలరు 1932 సంవత్సర మందన్ననో స్త్రీల సంఖ్య చాలా హెచ్చుగా గలదు

ఇన్సులిన్ వ్యాప్తిలోనికివచ్చి పదిసంవత్సరములైనది మధుమేహమును అణచివేయుటకు ఈ మందు చాలదు రోగము వచ్చిన తరువాత కుదుర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించుటకన్న రాకుండా కాపాడుకొనుటయే మంచిది వచ్చిన తరువాత ఇన్సులిన్ కొద్దిగానైనా ఉపయోగపడుతుందేమోగాని రాకుండా మాత్రము కాపాడలేదు

ఆటోకార్కు తన ఆహార విషయముల పుస్తకము నందు ఈ విధముగా వ్రాసినాడు దేహములోని అమ్ల పదార్థములను తగ్గించి మధుమేహమును తగ్గించివేయుటకు కూరలను పండ్లను మించిన వస్తువులు లేవు మధుమేహరోగులు తినదగిన ఆహారములు అని ప్రచారము చేయబడు మందులవలన ఆవంతయు ఉపయోగము లేదు మధుమేహ రోగులను పంచదారకు బదులు అతిమధురమును వాడమంటారు దీని వలన మూత్రపిండములు చాలాత్వరగా చెడిపోతాయి అతిమధురమును కలిపినందువలన మిగిలిన వస్తుగుణములు లోపించుట కూడా గలదు

కాలిక రోగుల గతి యేమి?

ప్రకృతి వైద్యమువలన రోగములు ఆలస్యముగా కుదురునా?

నేడు ప్రతివారును ప్రకృతివైద్యమును ఉత్తమ వైద్యముగా ఒప్పుకొనుచున్నారుగాని ఆలస్యముగా నయమగునని భయము పడుచున్నారు ప్రకృతి వైద్యములోని చికిత్సా ప్రక్రియల నుపయోగించినయెడల రోగము త్వరగా కుదురునది ఆలస్యముగా కుదురునదీ యీ అధ్యాయములో తెలిసికొందాము

ఆయుర్వేదము ఆలోపతి, యునాని, హోమియోపతి సిద్ధ సాధ్య మొదలగు వైద్యపద్ధతులలో నయమగు కాలముకన్న ప్రకృతి వైద్యములో త్వరలోనే రోగములు కుదురును

త్వరలోనే రోగములు కుదిరితే యీ మాట యెట్లు వచ్చినదని మీరడుగవచ్చును అన్ని వైద్య పద్ధతులను రుచిచూచిన తరువాతనే రోగులు యీపద్ధతులలోనికి వచ్చుచున్నారు చరమావస్థలో తప్ప రోగులు యీ వైద్యములోనికి వచ్చుటలేదు నేడో, రేపో, చావ సిద్ధముగానున్న వారే యీ ప్రకృతి దరికిచేరుచున్నారు ఏమాత్రము గుణము కనుపడినను మిగిలిన వైద్య పద్ధతులను వదలరు కొద్దిగుణము కనపడితేచాలు మందును సేవించుచునే ఉందురు

ప్రకృతి వైద్యము చేయవలెనంటె మనోనిగ్రహము ఆత్మనిగ్రహము ఉండవలెను అభ్యాసములోనున్న దురలవాట్లనన్నిటిని వదిలివేయవలయును ప్రకృతి వైద్యముతో తనకు తప్పకనయము కాగలదను గట్టి నమ్మకముండవలయును నమ్మకముండుటయేగాక ఫలమునుపొందుటకు తీవ్రమైన కృషిసలుపవలయును ఇవన్నీ బాధలని భయపడి నియమ నిగ్రహములు అవసరము లేని వైద్య పద్ధతులలోనికి పోవుదురు మందు వైద్యములో నమ్మకమున్నంత వరకునూ యీ వైద్యము జోలికి రారు దురలవాట్లు వదలుట కష్టముగా భావింతురుగాన యీ వైద్యము జోలికిరారు

వీటి అన్నింటికన్న చన్నీటిని చూచి పెక్కుమంది గాభరాపడుచున్నారు నీటి వైద్యము వలననే కాలికరోగము లన్నియు నయమగును నీటినిచూచిన భయపడు కాలికరోగులెవరును మనదరికి వచ్చుటలేదు మామూలు పద్ధతుల వలనగాక మరి యే యితర వైద్యపద్ధతుల వలననూ మనము రోగములను కుదిర్చిన యెడల మనఆసుపత్రులకు గూడా వేనకువేలు జనము వచ్చెడివారే వ్యాపారము లాభసాటిగానే ఉండేది ఇసుక వేసిననూ రాలని జనమే వచ్చేది

ఇంతకూ చన్నీటి వలన భయపడవలసిన దేమైనా గలదేమో విచారింతము చన్నీటిలో యింత గాభరాపడవలసిన భయమే లేదు చీటికి మాటికీ భయపడువారే చన్నీరనగనే గాభరాపడుచున్నారు గాని యే మాత్రము మనోనిబ్బరము గలవారైనను భయపడుట లేదు రోగుల మనస్సుల కష్టపెట్టు వైద్య పద్ధతుల ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము చేయకూడదు రోగిపరిస్థితులను రోగి యిష్టానుసారముగా మార్చుటయే మనము చేయవలసినది మొట్టమొదటలో చన్నీటి స్నానమును వేడినీటి స్నానమును క్రమముగా చేయించుచు కొంతకాలమైన తరువాతనే చన్నీటి స్నానమునకు అలవరచ వలయును చన్నీటి ఉపయోగమును రోగికి నచ్చచెప్ప వలయును వైద్య పద్ధతుల నన్నిటిని రోగి

ఖులాసాగా చేయవలయునే గాని నిర్బంధ పూర్వకముగా చేయరాదు

చన్నీటితో సంబంధము కలిగిన కొద్ది గుణముల తెలిసికొనిన కొలంది చన్నీటిని వదలి పెట్టలేరు మొదటిలో రోగిని ఒప్పించుటకు చాలా కష్టమైనప్పటికిని కాలము గడచిన కొలంది ఎలవా, పెట్టకుండానే తనంతటనే రోగి పరుగెత్తును చన్నీటి స్నాన మనిన ఉత్సాహము ఎక్కువగును ఇదివరకు చన్నీరనగ భయపడిన రోగులే మరొక వైద్య ప్రక్రియను చేయుటకు నిరాకరింతురు మొదటిలో భయపడిన వారే తరువాతను గుణములకను గొనెదరు తరువాత వచ్చు రోగాలకును వీరే చన్నీటి గుణములను గూర్చి చిత్రవిచిత్రముగా ఉపన్యసింతురు మొదట వచ్చినపుడు వీరు భయపడినట్లే తరువాత వచ్చినవార్ననూ, మొదటలో అట్లనే భయపడెదరు వీరి భయము కూడా కొంతవరకే గాని తరువాత తరువాత వీరునూ మారిపోవుదురు చన్నీటిని వదలిపెట్ట లేరు

వ్యాపారమునకును నీటివైద్యమునకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు

వ్యాపారము వృద్ధిచేసి డబ్బు సంపాదించవలెనంటె నీటివైద్యమును వదలిపెట్టవలసినదే చన్నీ రనగనే రోగులు భయపడుచున్నారు గాన నీటివైద్య ప్రక్రియలను తొలగించితే ఈ ఆసుపత్రులకును మిగిలిన అన్ని ఆసుపత్రులకు వలెనే జనము విపరీతముగా వత్తురు ధనముకూడా యెక్కువగానే సంపాదించవచ్చును

ధనమును ప్రధానముగా చూచుకొని నీటివైద్య ప్రక్రియలను వదలిపెట్టిన యెడల మూల సూత్రములనే నాశనము చేసిన వారమగుదుము నాశనము చేయుటయేగాన ప్రకృతి వైద్యములోని భాగమగు జల చికిత్సను కనిపెట్టిన ఫాదరునీపును అన్యాయము చేసిన వారమగుదుము అన్నిరోగములు జలచికిత్సతో నయము కాగలవని నిదర్శన పూర్వకముగా ఫాదరునీపు చూపించెను రోగము కూకటి వేళ్ళతో రూపుమాపవలెనని జల చికిత్సల నుపయోగింపవలసినదే కశేరుకా సమీకరణ శాస్త్రజ్ఞులును అస్థి సమీకరణ నిపుణులును జలచికిత్సా ప్రక్రియలందు మేము చూపు ఆదరణమునకు మమ్ము అపహాస్యము చేయుటయు గలదు మిగిలిన యే ప్రక్రియలతో గాని రోగము నిర్మూలనము కాదని వారందరును యెరిగినవిషయము కాలికరోగములు ఆలస్యముగా కుదురును గాన రోగము కుదురు వరకును రోగి ఓపిక పట్టలేడు గాన మొండిరోగములతో పీడింపబడు వారలను జేర్చ వద్దనియే వారు మాకు సలహానిత్తురు కొన్ని ఆసుపత్రులలో రోగులను రెండు నెలలకన్న ఎక్కువ ఉంచరు

పైనియమము కొంతవరకును అనుసరణీయమే గాని సర్వేసర్వత్రా ఉపయోగించుటకు వీలు లేదు మొండి రోగములలో రోగము రెండు నెలలో పూర్తిగా నయము కాదు పూర్తిగా నిర్మూలనమగుటకు ఎక్కువ కాలముపట్టును ఈ మధ్యలోవచ్చున వన్నియు స్వాధీన సంకటములే రోగము బయటకుపోవుటకే సహాయపడును లా–ఆఫ్ క్రైసిస్ ఉన్నదను విషయము వైద్యునకు తెలియకపోతే యెప్పుడునూ రోగము నయమైనదనియు వైద్యుడు చెప్పుచుండును రోగియు నమ్ముచుండును

రోగలక్షణములు కనపడగనే రోగమునయము కాలేదని మరొక వైద్యమును ఆశ్రయించును ఆ వైద్య పద్ధతియందును పూర్తి నమ్మకము లేకపోవుటచే రోగము పూర్తిగా నిర్మూలనము కాకమునుపే ఆవైద్యమును వదలిపెట్టును

అస్థ సమీకరణము వలనగాని కశేరుకాసమీకరణమువలనగాని అన్ని రోగములును కుదురవు కొన్ని రోగములు మాత్రమే కుదురును

దేహమునకు శ్రమలేకుండా ఉండవలెనంటే అస్థ సమీకరణముగాని, కశేరుకా సమీకరణముగాని చేయవలసినదే వీటివలన తాత్కాలిక ఉపశాంతులు మాత్రమే కలుగును

రోగమును మొదటికంటూ పెల్లగించవలెననిన యెడల నియమ నిగ్రహములతో కూడిన ప్రకృతి వైద్యములోని అన్ని చికిత్సాభాగములను చేయవలసినదే ఒక ప్రక్రియ పట్టకపోయినయెడల మరొక ప్రక్రియయైనా తప్పక పట్టును రోగము నిర్మూలనమగును మరి యేరూపములోనూ తిరిగి తలయెత్తదు

రోగమునకు మూలకారణముల తొలగించవలయును

రోగముయొక్క బాహ్యచిహ్నములను మందులతో అణచిపెట్టినంత మాత్రమున రోగము నిర్మూలనముకాదు రోగలక్షణములలో ఒకటి కనపడనంతమాత్రమున రోగము సమూలముగా పోయినదని తలంచరాదు రోగము ఉన్నదీ, నయమైనదీ కంటిని బట్టి చెప్పవచ్చును కంటిని చూచి రోగమును నిర్ణయించుట కూడా నిత్యమునూ అభ్యసించుటవలన వచ్చునదేగాని మరొకమార్గము వలన వీలుకాదు దేహావయవములలోని లోపముల వలననే రోగము వచ్చుచున్నదని కంటిని చూచి మనము చెప్పగలము దేహామునకు హాని కలిగించు రోగ పదార్థమును జ్వర రూపములో ప్రకృతి బయటకు నెట్టి వేయునని మనకు తెలియును నిరంతరము జరుగు అపచారముల వలన రోగపదార్థము పేరుకొనిపోవుటచే ప్రకృతి రోగ పదార్థమును బయటకు నెట్టి వేయలేదు సొంతముగా బయటకు నెట్టివేయ లేక పోయినను ప్రయత్నము మాత్రము చేయుచునే ఉండును ఇప్పుడే రోగము కాలికమైన దండుము వంశాను గతముగా వచ్చు రోగ ప్రవణతలు యెక్కువగుటచేత వాటిని ప్రకృతి నెట్టివేయ లేకపోవుట చేతనూ కాలికముగా మారవచ్చును ఆహారములోని లోపమువలనగాని, సేవించిన మందులవలనగాని పేరుకొనిన రోగ పదార్థమును బయటక నెట్టివేయలేక పోయి ప్పుడు రోగము కాలికమగును దేహమునకు హానికలిగించు శస్త్రచికిత్స వలన ఫలితములను నెట్టి వేయలేక పోవుటచేతనూ రోగము కాలికము కావచ్చును రోగలక్షణములలో ఒకటి మాత్రమే తగ్గినంత మాత్రమున రోగము నిర్మూలమైనదని తలంపరాదు వంశాను గతముగా వచ్చునట్టి రోగ ప్రవణతలను స్వార్జితమైనట్టి రోగపదార్థమును గాని పూర్తిగా బయటకుపోయినపుడేరోగము నిర్మూలమైనట్లు భావించ వలయును గాని అంతకులోపల రోగము పోయినట్లే తలంచరాదు

ఆహారవిహారములలో మార్పులు వచ్చుట చేతనున్నూ ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలను

జరుపుటచేతనున్నూ రోగలక్షణములు కనబడకపోవచ్చును రోగలక్షణములు కనపడనంతమాత్రమున రోగము నిర్మూలమైనదని తలంచరాదు వంశానుగతముగావచ్చురోగ ప్రవణతలను సహితము నిర్మూలనము చేయవలెనంటే యింకా ఎక్కువ కాలము పట్టును కంటిలో రోగము కనబడుచున్నప్పటికినీ రోగిమాత్రము తన్ను ఆరోగ్య వంతునిగనే భావించును

రోగము పూర్తిగా నిర్మూలము గావలెనంటె స్వాస్థ్య సంకటములవలననే కుదురునుగాని మరొక మార్గముచే కుదురదు రోగలక్షణములలో ఒకటి తగ్గగనే రోగమునయమైనదని విశ్వాసము మరవరాదు రోగపదార్థము పూర్తిగా పోవువరకునూ ప్రయత్నము చేయవలెనదే రోగము పూర్తిగా నయమైన తరువాత మనకు అనుకూలమైన మార్గమున పోవచ్చును నిర్మూలమగువరకునూ తూచాలు తప్పక చేయ వలెనదే

మందు వైద్యులు రోగము కుదరదని చెప్పినంతమాత్రమున కాలికరోగులగతి అంతేనా? వారిని వదలవలెనదేనా ? మొండిరోగములతో పీడింపబడు వారిని ఆసుపత్రిలో చేర్చుకొనుటతో మా సహాధ్యాయులు మామీద కినుకవహిస్తున్నారు ఆసుపత్రి పరువుమర్యాదలను పాడుచేస్తున్నామని తీవ్రముగా విమర్శించుచున్నారు శల్యావశిష్టులైన మొండి రోగులను మేము ఆసుపత్రిలో చేర్చుటమాత్రము నిజమే

మాఆసుపత్రి ఉన్నతస్థితిలోనికి వచ్చు పేరు ప్రతిష్ఠలమీద మాకు మాత్రము కోరికఉన్న మాటనిజమే. మందువైద్యమువారు నయము కాదని చెప్పిన రోగులనందరినీ మనము బయటకు పంపవేస్తే మిగిలేరోగులే ఉండరు నూటికి తొంబదిమందిని బయటకు పంపవేయవలెనదే మిగిలిన వారికే మనము వైద్యము చేయవలెను మన ఆసుపత్రికి రోగులు రాకపోతారని యీ మొండి రోగుల చేర్చుకొనుట లేదు ఎటువంటి మొండిరోగుల చేర్చుకొన్నప్పటికినీ కుదరకపోయినవారు ఒక్కరునూ లేరు నెలలు సంవత్సరములకొద్దీ మందు సేవించినప్పటికినీ నయము కాని మొండి రోగములతో బాధపడు వారునూ అన్ని ఆశలూ వదలుకొని మన ఆసుపత్రులలో చేరిన రోగులు రోగములు నయమైన లక్షణముగా యింటికి వెళ్ళినారు

మొండి రోగముల జోలికి పోవుట నిజముగా సాహసమే తరుణరోగములనే నయము చేసిన యెడల యింతకన్న పేరు ప్రఖ్యాతులు వచ్చు మాటమాత్రము నిజము ప్రకృతి వైద్యము తరుణరోగములలోనే అత్యద్భుతముగా పనిచేయును మొండి రోగముల నయము చేయుటలోనే మన వైద్య సాహసములును వైద్యముయొక్క గొప్పతనమును బయటపడును

మందు వైద్యములో కాలికరోగములన కుదరని రోగములని అర్థము ఈ రెండు శబ్దములును పర్యాయ పదములే రోగలక్షణములను మాత్రమే కుదర్చ వలయునని మందు వైద్యమువారి పద్ధతి ఆలక్షణముల నైననూ మందులతో అణచివేయుటవలన లోపలనే నిలవఉండి కాలిక రూపములతో బయటపడుచున్నవి దేహమునకు హానికలిగించు రోగపదార్థము నంతనూ రోగరూపములతో

ప్రకృతి బయటకు పంపివేయును అందువలన రోగము లన్నియు దేహమును శుద్ధిచేయుటకే ఉపయోగపడును ఎప్పుడైతే రోగము తరుణ రూపమును వదలుకొని కాలికముగామారునో ఆనాడే రోగము కుదరదని గ్రహించవలయును రోగము కుదరదని గ్రహింపగనే వృత్తినిగాని వాతావరణమునుగాని మార్చుమని రోగులకు సలహా చెప్పవలయును అని మందు వైద్య గ్రంథము లన్నియు చెప్పు విషయము లే దేహము శుద్ధిచేయుటకు వచ్చు రోగముల నన్నిటినీ మందులతో అణచివేయుటవలన రోగపదార్థము లోపలనే మిగిలి కాలిక రూపమును పొందుతున్నదంటే మనమేమీ ఆశ్చర్య పడవలసిన పనిలేదు మందు వేయు కుండా ఊరుకుంటే యింత కర్మకాండ జర గనే జరగదు

మొండి రోగములు ఎట్లు నయమగుచున్నవి

ఎటువంటి మొండి రోగమైనా యట్లా నయ మగుచున్నదని ఆశ్చర్యము కలుగువచ్చును రోగముల పుట్టుపూర్వోత్తరముల గూర్చి మందు వైద్యమువారి అభిప్రాయములకును మన వైద్య పద్ధతులకును ఎట్టి సంబంధ మును లేదు ఎట్టి అనుకూలమును లేదు మన వైద్య పద్ధతులలోని గొప్పతనము వలననే యెట్టి మొండి రోగములైనన్నూ కుదురుచున్నవి

కర్కటక వ్రణము క్షయ మూర్ఛలు, పక్ష వాతము మూత్ర వ్యాధులు మధుమేహము మొదలగు రోగము లన్నియు ప్రకృతి వైద్యమువలన కుదరగలవని చెప్పితే మందు వైద్యులు అపహాస్యము చేస్తారు నిజానిజము లు తెలుసుగొనుటకైనా ఓపిక పట్టరు

మందు వైద్యులందరును వైరోగములు నయము కావనియే వదలిపెట్టినారు జన్మావధి వారు బాధపడ వలెననియే తీర్మానించినారు ప్రత్య క్షముగా ఆ రోగములు నయమగుట చూచి యు మందు వైద్యులు గాని రోగులుగాని ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను యెందుకు అవలం బించుట లేదో అర్థము కాదు ఇంతకన్న గత్యంతరము లేకపోవుటచేతనైననూ ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులను ఆశ్రయించవలసి నదే రోగము నయముకావలెగాని నెలలకొద్దీ చేస్తేయేమి సంవత్సరములకొద్దీ చేస్తేయేమి తేలికగా నయమగు ననుకొన్న రోగములు ఆలస్యముగా కుదురుటగలదు దీర్ఘకాలమునకు గాని నయము కాదనుకొన్న రోగములు కొలది కాలములోనే కుదురుటయు గలదు ఇంతవ రకు బయటపడిన ఏ ఆధారము వలననైననూ రోగము వలన అంతరవయవములు యెంత వరకు పాడైనది తూచాలు తప్పకుండా చెప్పుట కష్టమే సాధ్యమును కాదు ఏరూపము పొందుతుందోకూడా చెప్పుట సాధ్యము కాదు ప్రత్యక్షమైనప్పుడు చెప్పవలసినదే మందు వైద్యము వారి పద్ధతి ప్రకారము చావవలసిన రోగులు ప్రకృతిని ఆశ్రయించుట వలన రోగ ములు కుదిరి ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు

మొండి రోగములు నయమగుటవలన మా ఉత్సాహము వృద్ధి అగుచున్నదిగాని యేమియు తగ్గుటలేదు ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి బాధ పడి ప్రకృతి వైద్యపద్ధతుల వలన నయమైన ముగ్గురి కథ చెప్తాను ఒకటి- ఎంతోకాల మునుండి కర్కటక వ్రణముతో బాధపడిన రోగి ప్రకృతిని ఆశ్రయించుటతో రోగవిము క్తుడైనాడు రెండు - సుఖసంకటాలతో బాధ

పడిన మరొక రోగియున్నూ యీపద్ధతులవ
లననే విముక్తుడైనాడు మరొకరికి క్రిమికను
తొలగించినారు గర్భాండములను కూడా తీసి
వేసినారు మా ఆసుపత్రికి వచ్చుటకుముందు
మరొక ఆపరేషనుకు సిద్ధము చేసినారు

పై ముగ్గురును విసుగెత్తి ఒకటి రెండు తడవలు
ఆసుపత్రిని వదిలి వెళ్ళి పోయినారు వేరే
గత్యంతరము లేక మళ్ళీ తిరిగి వచ్చినారు
రోగములు నయమై ఖులాసాగా యింటికి
చేరినారు

కొన్ని రోగములు సులభముగనే నయమగుట
వలన మిగిలిన రోగులు అనుమానపడు
చున్నారు ఈవైద్య పద్ధతులు తమ రోగము
లను కుదుర్చలేవని భయపడు చున్నారు

పై అనుమానము లన్నియూ భ్రమజనితములే
గాని నిజములు గావు ప్రకృతి వైద్య పద్ధతు
లను అనుసరిస్తే అన్ని రోగములునూ
కుదురును కుదరని రోగమొక్కటియూ లేదు
రోగము ముదిరి పోతేనే వైత్యము పట్టదు
రోగము తిరుగు ముఖము పట్టదు పట్టినట్లు
మనకు దృష్టాంతములునూ కనుపడవు
వైద్యము పట్టినట్లు దృష్టాంతము కనబడక
పోవుట వైద్యపద్ధతులలోని లోపమెన్న
టికినీ కాదు

రోగము నెట్లు నిరూపణము చేసేది వైద్యము
పట్టినదీ లేనిదీ యెట్లు కనుగొనేది కాలిక
రోగములను యేపద్ధతులతో నయము చేసేదీ,
రాభోయే అధ్యాయములో తెలుసు
కొందాము

ప్రకృతి వైద్యమునకు గూడ ప్రభుత్వ సహాయ మత్యవసరము

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు

ఆయుర్వేదాంగ్లేయ యునాని, హోమియోపతి
మొ॥ మందు వైద్యములన్నియు ఆశ లేదని
వదలిన మొండి దీర్ఘ రోగములలో ప్రకృతి
వైద్యము వలన నూటికి 50 కేసులు కంటె
ఎక్కువ నివారణయగుచున్నవి ఆశ లేదని
ఎడచిన వ్యాధులె 50% నివారణయగుచుండ,
తరుణములోనే ప్రకృతి నాశ్రయించిన
కేసులు నూటికి నూరుకాక పోయిననూ 80
మొదలు 90 కేసులైనను నివారణ యగునను
టలో సందేహమేమాత్రమును లేదు ఇవి
వైద్యమందు గల అభిమానముతో వ్రాసిన
వ్రాతలు గావనియు, 20 సంవత్సరముల
స్వానుభవముతో వ్రాసిన సంగతులనియు
మనవి చేయుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యమునం దుపయోగించు ఫలా
దులు కూరగాయలు పరమోత్కృష్టమైన
ఔషధములు చెట్టుయొక్క భాగములగు
ఆకులు వేరులు, పట్టలు పూవులు ఓషధులని
ఎలువబడుచున్నట్లు ఫలాదులు గూడ ఓషధు
లెయగుచున్నవి పై ఓషధుల కంటె ఫల
ములు, కూరలు అత్యంత గుణవంతమగు ఓష
ధులై యున్నవి ఎందువల్లననగా చెట్టు పంచ
భూతముల నుండి స్వీకరించుచున్న సమస్త
సారములను ఫలములందిముడ్చుచున్నది
ఆయుర్వేదయునాని వైద్యులు ధాతుపోష
ణకై మూలికాసారముల నిచ్చుచున్నారు
గదా! అట్టి మూలికా సారము
ల లో ఫలరసాదులు శ్రేష్టతమమైన

యౌషధములు గావా? ఫలములు ఓషధీగుణములను గలిగి యుండుటెగాక, మానవులకు దివ్యతమమైన ఆహారపదార్థము లగుచున్నవి వీనియందత్యంత పరిశుద్ధమగు పోషక పదార్థమున్నది వీనియందు శరీర నిర్మాణమున కావశ్యకమగు ముఖ్యలవణములును శ్రేష్టమగు శర్కరయుగలవు కాబట్టి ఇవి పరమోత్కృష్టమైన యౌషధములు

ప్రకృతివైద్యు లాచరించుచున్న పథ్యచికిత్స ఉపవాసములును వస్తికర్మ స్వేదకర్మ మొ॥ శోధన క్రియలును ఆయుర్వేద సాంప్రదాయము లోనివి కావా? ఈ యుత్తమ చికిత్సా విధానములను నూటి కొక్క ఆయుర్వేద వైద్యుడుగూడ ఆచరణలో బెట్టుటలేదా? ఈ పరమపవిత్ర విధానములతో చికిత్సచేసి సంపూర్ణ ఫలితములను పొందుచున్నది గనుక, చికిత్సా విధానములన్నిటిలో ప్రకృతి వైద్యము ఉత్తమమైనదని తెలియదగినవి

ప్రకృతి వైద్యములోని మూల సూత్రములను జనసామాన్యము గ్రహించలేదని సాకుచెప్పెదరేమో! కాంగ్రెస్ 50 సం॥ లకుపైగా నిద్రాహారములు వర్జించి, కష్టపడిన తరువాత ప్రజ లిప్పటికి దాని సత్యమును గ్రహింపగలిగినారు అలాగే ప్రకృతి సూత్రములను జనసామాన్యము గ్రహించుటకు కొంత కాలము పట్టవచ్చును మహాత్ముని అహింసా సూత్రములలోనిదే ప్రకృతివైద్యము ఈ వైద్యమంతయు సత్యసూత్రముల మీదాధారపడి యున్నది

దానిసత్వము నశింపజేయుటె కాంగ్రెస్ ప్రభుత్వము యొక్క ఆశయము గదా! అలాగే ఆరోగ్యము కొరకు ఇతరులకు దాసులు కాకుండ జేయుటె ప్రకృతివైద్యము యొక్క ఆశయము ఇది బోధనా చికిత్స పాఠశాలలలో ఉపాధ్యాయుడు పసిబిడ్డలను ఒకటి రెండు పది పర్యాయములు బోధించి ఎట్లు విద్య నేర్పుచున్నాడో అలాగుననే కష్టపడి ప్రజలకు బోధించవలెను అందుకు కొన్ని కళాశాలలు కావలె ఉత్తమమైన గ్రంథములను ముద్రింపించి ప్రజల కందజేయవలె ప్రాక్టికల్గా చికిత్సచేసి, రోగ నివారణ చేసి ప్రజలకు నమ్మక మభివృద్ధి చేయవలె ఇందుకు ప్రభుత్వమువారి సహాయ మత్యావసరమై యున్నది

ప్రకృతి వైద్యము పంచభూతములతో చేయబడు చికిత్సగావున, కడు నిరుపేదకు సహితము అందికలో నుండును బీదలు ఫలాదులు కొన లేరని సాకు చెప్పెదరేమో! వీరు పంజాబ్ నుండి ఆపిల్సును, కలకత్తానుండి కమలాలును తెప్పించు కొనవలసిన పని లేదు నే ననేక దరిద్రులకు పుచ్చపండ్లు, దోసపండ్లు, నేరేడుపండ్లు బీర పొట్ల, గుమ్మడి మొదలైన కూరగాయలను పెట్టించి, మధుమేహము, పాండువ మొదలుగా గల చిక్కు మొండివ్యాధులను నివారణచేసియున్నాను ఈ రోజులలో కూరగాయలు గూడ కొనుట కందుబాటులో లేవనియందురేమో! పరిస్థితులెల్లకాల మీ విధముగ నుండబోవు భగవదనుగ్రహమువలన కాలము త్వరలో మారిపోవచ్చును ప్రకృతి సూత్రములను గ్రహించిన నిరుపేద తన పెరటిలో కూరగాయలను పండించుకొని ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన గలడు

ప్రకృతి వైద్యములోని ఉత్తమ గుణములు

1 ప్రకృతి నాశ్రయించు వారు ఇతరులకు దాసులు గానక్కరలేదు స్వాతంత్ర్యము పొందగలరు ధనము వృథాపోదు తన ఆరోగ్యము నిమిత్తము ఫలాదుల కొరకు ఖర్చు చేయు ధనము తాను, తనసంసారము పొట్టకు తినునదేగాని, వృథాపోవునదిగాదు జీవితములో పొదుపు పొడిమి కుదరగలదు ఎంత క్లుప్తాహారముతో నైనను జీవింప గలమను ధైర్య సాహసము లలవడును 12 ఔన్సుల బియ్యము జనసామాన్యమునకు చాలుట లేదని ఆందోళనపడు రోజులలో 0 4 0 లు ఖరీదుగల కొబ్బరి కాయతోనో, సొరకాయ, బీరకాయ పుచ్చకాయలతోనో సుఖముగ జీవించుట కవకాశ మిచ్చుచున్నది ఇందుకు ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ (బెజవాడ) వారు ప్రతి సంవత్సరము ఏర్పాటుచేయుచున్న శిక్షా శిబిరములే నిదర్శనములు

2 మాంసాహారులు సహితము సంపూర్ణ శాకాహారు లగుచున్నారు దీనివలన అహింసా తత్వ మభివృద్ధి యగుచున్నది

3 జీవితమును ఏవిధముగ రెగ్యులేటు చేసికొన వలెనో బోధించుచున్నది

4 రోగ మంకురించకుండ తగిన మార్గములను, అంకురించిన వెంటనే ఆచరింప దగిన విధానములను నేర్పుచున్నది

5 ప్రకృతి జీవనము వలన జీవితము పొడిగింపబడుచున్నది అనగా దీర్ఘాయుష్మంతు లగుటకు సావకాశ మిచ్చుచున్నది

6 సంతానములేని వారు సంతానవంతులగుచున్నారు నాయనుభవములో చికిత్సపొందిన గొడ్రాండ్రు షుమారు 20 మంది సంతానవతులైనారు

7 అతిసంభోగవాంఛ అనారోగ్య లక్షణము గాన ప్రకృతి జీవనము దానిని క్రమపరచి అల్పాయుష్మంతులు గాకుండ కాపాడుచున్నది

8 చాల ముదిరిపోయిన క్షయ పక్షవాతము ఎచ్చి కర్కట వ్రణము బొల్లి కుష్టు చెవుడు, గుడ్డి మొదలగు కొన్ని దీర్ఘరోగములు తప్ప తక్కిన సామాన్య అజీర్ణరోగములు, సుఖరోగములు, స్త్రీరోగములు, మూత్రరోగములు మొదలైనవి గ్యారంటీగా కుదురుచున్నవి

9 కర్కటవ్రణమువంటి నిరంతరబాధలు గల వ్యాధులలో ప్రకృతి వైద్యము బాధోపశాంతిచేసి, అనాయాస మరణము నిచ్చుచున్నది

10 మానవునికి పరమపవిత్రమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకు దారిచూపుచున్నది

గాన ప్రభుత్వమువారు పై విషయములలోని సత్యమును చిత్తగించి, సహాయమొనర్చి ప్రకృతి వైద్యము నభివృద్ధిలోనికి తెచ్చుటకు ప్రార్థించుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యము - పక్షవాతము

నెలలో పటాపంచలైనది

నాది నెల్లూరిజిల్లాలోని జగదేవిపేటగ్రామము నా వయసు 24 సంవత్సరములు అవివాహితుడను హరిజనుడను డిస్ట్రిక్టుబోర్డు స్కూలు టీచరు పదవినాది

25 1-46 తేదీవరకు అన్నిపనులు నిర్వహించుచు ఆరోగ్యవంతుడగానే యున్నాను కాని మోకాళ్ళదిగువ నుండి రెండు కాళ్ళకు పోడ మాత్రము చాలాకాలము నుండియు గలదు గత సంవత్సరము దీని నివారణకొరకు డాక్టరు, నాగేశ్వరరావు బి ఏ గారితో నల కాపడితిని ప్రకృతి చికిత్స చేసికొనుటకు అవకాశము లభింపక దినములు గడపుచుంటిని

26 1 46 తేదీ ఉదయము 8 గంటలకు నా కుడి కాలు తిమ్మిరిగా యున్నది కొద్దినిముషములకు కాలు స్వాధీనము తప్పినది మరు నిముషమునకే కుడి చేయికూడ కాలువలెనే అస్వాధీనమైనది చేయి ఎత్తలేక పోతిని మాట నత్తిగావస్తూ మూతి వంకరపోయినది ఇది పక్షవాతమని తెలిసినది

నెల్లూరులో ప్రకృతి చికిత్సా మూలమున అనేక ఘోరవ్యాధులు చక్కబడినటుల చాల వినికిడి అదియును గాక అట్టి రోగులు బాగుపడుట నేను ప్రత్యక్షముగ చూచితిని కనుక అదృష్టవశమున ఆనాటి ఉదయము 11 గంటలకే ఆరోగ్య సదనములో చేరినాను డాక్టరు వి నాగేశ్వరరావుగారు నన్ను పరీక్షించి, వెంటనే ఈ క్రిందిచికిత్సా క్రమమును జరిపించిరి

26-1-46 తేది చికిత్సా క్రమము

చికిత్స వేడినీటి ఎనిమా (మలము నల్లగా వచ్చినది) శరీరమంతయు నీటి ఆవిరి పట్టిరి వెంటనే లింగస్నానము సాయంత్రం కటిస్నానము

ఆహారము 8 తూరులు ఆకుపచ్చ వర్ణారోఎత జలములో నిమ్మరసము కలిపి ఇచ్చిరి

పరిశీలన - మార్పేమియు కనుపించలేదు

27 1 46 ఆహారముగాని చికిత్సలుగాని, 26 తేది వలెనే ఈ నాడు అంగమర్దనచేయించి శరీరమంతయు విద్యుత్ప్రసారము కావించిరి

28 1-46 చికిత్సలుగాని ఆహారముగాని 27 తేది వలెనె

పరిశీలన ఆకలి కనుపించి కనుపించనటులున్నది కుడిచేతితో చెంబుపట్ట గలుగుచున్నాను కాని నాకు తెలియకనే చెంబు పడిపోవుచున్నది నోటిమాట మాత్రము కొంచెము స్పష్టముగా వచ్చుచున్నది

తరువాత వారము

చికిత్సలు ప్రతి ఉదయము వేడినీటి ఎనిమా ప్రతిదినము కటిలింగ స్నానములు దినము మార్చి దినము నీటి ఆవిరి అనుదినము విద్యుత్ప్రసార చికిత్స 3 దినముల కొకతూరి అంగమర్దన అభ్యంగనము ఒక్కసారి అద్దాల ఆవిరి ఒక్కసారి గొంగడి చుట్ట

ఆహారము దినమునకు మూడు తూర్లు కిచలీరసము (నారింజ) ఆకుపచ్చ వర్ణారోపిత జలములో కలిపి, యిచ్చిరి

పరిశీలన శరీరము కొంత బక్కచిక్కినది ఆకలి బాధకు ఓర్వలేకుంటిని కుంటుచూ నడువ గల్గుచుంటిని నోటి మాట పూర్తిగా స్పష్టపడినది మూతి వంకర క్రమపడినది కాని, చెంబు పట్టుకొని కొంత

దూరము వెళ్ళిన, చేతినుండి జారిపడి పోవు చున్నది జారుచున్నదని మాత్రము చేతికి స్పర్శజ్ఞానము తెలియు చున్నది

[ఎమ్మటి మూడు వారములు]

చికిత్స ప్రతి దినము కటిలింగ కశేరుకా స్నానములు, విద్యుత్ప్రసార చికిత్స సాధ్య మైన యోగాసనములు, వెన్ను పోట మర్దన శరీరమంతయు మట్టిస్నానము ప్రతివారము – ఒకతూరి నీటి ఆవిరి ఆదిత్యపేటికా స్నానము అరటి ఆకులు ఆతపస్నానము 2 గొంగడి చుట్టలు, 2 తూర్లు అంగమర్దన, అభ్యంగనము ఆహారము – పండ్లాహారము కొబ్బరి కిచిలీ, అరటి నానవేసిన గోధుమలు పెసలు పచ్చి కాయ గూరలు ఆహారము మాత్రము దినము నకు రెండు తూరులు

పరిశీలన కాలు పూర్తిగా స్వాధీనమైనది నోటిమాట సక్రమ పడినది చేయి ఎప్పటి వలెనే బాగున్నది కాని వ్రాయునప్పుడు కొంచెము వణకు చున్న కాళ్ళపై గల పొడ చావరక చర్మములో కలియు చున్నది శరీరము చాల చురుకుగా నున్నది ఇప్పటికే ఒక నెల శలవు పెట్టితిని జీతము రావలె కనుక డాక్టరుగారి సలహాపై ఇంటికి వెళ్ళి స్కూలుకు వెళ్ళుతు చికిత్స చేసుకొను చుంటిని ఒకపూట గోధుమరొట్టె చప్పిడి కూరలు రెండవ పూట పండ్లాహారము తిను చుంటిని రెండవ నెలపూర్తి యగునప్పటికి చేతితో బాగుగా వ్రాయగలుగు చున్నాను సైకిలు మీద చాలా దూరము సునాయాస ముగా ప్రయాణము చేయగలుగు చున్నాను పక్షవాతము పటాపంచలైన దన్నమాట

కాళ్ళపై పొడ పూర్తిగ బాగుచేసుకొనుటకు ప్రకృతి చికిత్స బండను సాగించుచున్నాను

ప్రకృతి వైద్యము బీదలకును హరిజనులకును ఈ ఆరోగ్యసదనములో అందుబాటులోనున్న దని చెప్పుటకు చాల సంతసించుచున్నాను

కుష్ఠరోగులను పుంస్త్వహీనులుగ జేయుట

గాంధీజీ ఖండన

కుష్ఠురోగము వంశపారంపర్యా వచ్చునది కాదు కావున కుష్ఠురోగులను పుంస్త్వహీను లుగ జేయుట మహాపాతకమని గాంధీజీ తన ఈ యభిప్రాయమును శ్రీమతి రాజ్‌కుమారి అమృత్‌కౌర్ ద్వారా ఆచార్య మల్కాని గార్కి తెలియబరచిరి సింధు కాంగ్రెస్ కమి టీవారు కుష్ఠురోగులను పుంస్త్వహీనులుగ జేయుటకు తీర్మానించిరట

కాంగ్రెస్‌పార్టీవారి తీర్మానము సక్రమమైనది కాదని గాంధీజీ అనెను

సదరు తీర్మానము సెలెక్టు కమిటివారిచే కొట్టి వేయబడిన దనియు తానా కమిటీకో సభ్యు డననియు ఆచార్య మల్కానీగారు గాంధీజీకి తెలిపిరి

(వీర్యనాళికను మధ్యన కత్తిరించి తీసివేసి నచో సంగమ క్రియయందు వీర్యముపయోగ పడదు అందువల్ల సంతానము గలుగదు దీనికి స్టెరిలైజేషను అని పేరు)

ప్రకృతి పురుషుడు

(నిరంజనము)

రాచెర్ల లక్ష్మీదేవమ్మగారు భర్త పోలప్పగారు వీరిది అనంతపురం జిల్లా బలగుప్ప గ్రామ కాపుర స్థలము యిరువురు కొడుకులు ఒక కూతురు అందరూ అనారోగ్యస్థితిలో 6 3-46 న ఆరోగ్యసదనములో ప్రవేశించి ఆనాడే ప్రకృతి చికిత్స నవలంబించిరి లక్ష్మీ దేవమ్మగారు చికిత్సా ప్రారంభము నాటికి షుమారు 7 మాసముల గర్భవతి ఈమెకు ఉదయ సాయంత్రములు 10॥ చొ॥ లింగ స్నానములు, మధ్యాహ్నం పొత్తికడుపుమీద 20 ని॥ చొ॥ ఒండ్రుమట్టి పట్టీలు వేయుచు ఉదయం నారింజపండ్ల రసము, 11 గంట కు చప్పిడి కూరలతో అన్నము సాయంత్రం గోధుమరొట్టె చప్పిడి కూరలు యిచ్చుచుంటిమి క్రమేణ స్నానముల కాలము పెంచుచు 20 ని॥ వరకు నియమించితిమి వారమున కొకతూరి ఆదిత్యపేటికా స్నానము చేయించితిమి ప్రతిరోజు స్నానానంతరము 2 మైళ్ళ దూరము నడచుటకు నియమించితిమి ఈ రీతి చికిత్స నడుపగా 19-5 46 ఉదయము 7గం॥ కొద్ది నొప్పులు ప్రారంభమై 7 గం50 నిమిషములకు సుఖముగా మగ శిశువును ప్రసవించినది వెనుకటి కాన్పులకు బిడ్డబాధలో వేచువవంతుకూడా యీచికిత్స వలన పడలేదని చికిత్సా ప్రభావమునుగూర్చి తానెంతో పొగిడినది బిడ్డయు ఆరోగ్యవంతుడుగా యుండెను తదుపరి తల్లికి బిడ్డకు గోరువెచ్చని నీటితో స్నానము చేయించితిమి ఆనాటినుండి బిడ్డకు 2 దినముల వరకు చల్లని నీటిని మాత్రము త్రాపితిమి మూడవదినము నుండి తల్లిపాలే త్రాగుచుండెను తల్లి ఆనాడుపవాసముంచబడెను మరునాటినుండి రెండు పూటలు 10 ని॥ చొ॥ కటి లింగస్నానములు చేయించుచు నారింజపండ్ల రసం, కొబ్బరి బండాలలో నీళ్లు లేత కొబ్బరి యిచ్చితిమి 5 వ రోజున తల్లికి తలంటించి వేడినీళ్ళ స్నానము చేయించితిమి ఆకలిని బట్టి క్రమముగా గోధుమరొట్టె ఉడకబెట్టిన చప్పిడి కూరలలో ఆహారము యిచ్చితిమి 9 వ రోజు తిరిగి అభ్యంగన స్నానము చేయించి చప్పిడి కూరలతో ఒకపూటఅన్నం ఒకపూట రొట్టె యిస్తిమి ప్రసవించిన 4 వ నాటినుండియే విడికాళ్ళతో లోపలబైట తడిలోకూడా ధారాళముగా తిరుగుటకు ప్రారంభించినది బొడ్డుమునకు ఒక చిన్నగుడ్డ మాత్రము కట్టించితిమి యిదియు 9 వ రోజునతీసివేయించితిమి పూర్వాచారపద్ధతుల ప్రకారము చెవులలో దూదిగాని ఇంగువ వెల్లుల్లి మూతికామాత్రలు, రసకర్పూరం సాంబ్రాణి వగైరా లేవియు వాడకయే బిడ్డకు ఆముదము కూడా లేకయే ప్రకృతి చికిత్స యొక్క మహిమచే ధారాళమైన వాయు సంచారము వెల్తురు పరిశుభ్రత గల్గిన గదులు యందు తల్లియు బిడ్డయు సుఖసంతోషములు పడయుచు 21వ దినమున ఆరోగ్య భాగ్యము పొందిన కుటుంబ సహితముగా బెజవాడకు నడచివెళ్ళి కృష్ణా స్నానమాచరించి 8 6 46న స్వగ్రామమునకు పయనమై పోయిరి

ఈ పురుషాలు పట్టుదలతో జరిపిన సాహస కార్యమునకు మాపురవాసులు ఆరోగ్యసదన వాసులు అచ్చెరువంది ప్రకృతి చికిత్సా మహిమను వేనోళ్ళ పొగడిరి ప్రకృతి మాతను నమ్మి కృత్రిమ వైద్యమునకు మూఢాచారములకు లోబడకుందురు గాక!

సోదరి జ్ఞానాంబగారి నాల్గవ సాంవత్సరిక స్మరణోత్సవము

1946 సం॥ జూన్ 29 తేదీ ప్రకృతి కార్యాలయంలో జరుపబడినది ఉదయం 9 గంటలకు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు బ్రాహ్మధర్మ ప్రబోధకులు యువతీజన ప్రార్థనాసమాజ సభ్యులు విచ్చేసిరి పో॥ గోవిందరావు బ్రహ్మోపాసన జ్ఞానాంబగారి స్మరణచేసిరి విమ్మట జ్ఞానాంబగారి ఆదర్శములు కార్యసాధన, తీవ్రమోక్షేచ్ఛ సాధన సంపత్తులను గురించి ఆదినారాయణశర్మగారు స్మరించి పురుషోత్తముడగు రామచంద్రుని కళ్యాణ గుణములను వెల్లడించు రామకర్ణామృత మందలి శ్లోకములను శ్రావ్యముగ పఠించిరి అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు మనము జ్ఞానాంబగారి అనుచరలము అని చెప్పుకొనుటకు సిగ్గుపడవలసియున్న దనియు ఆమె ఆరోగ్యము బలము ధారపోసి ఊడిగముచేసి స్థాపించిన ప్రకృతి ఉద్యమమును సంతృప్తికరముగ అభివృద్ధి చేయలేక పోయితిమనియు ఇంతకాలమునుండి బెజవాడ కేంద్రములో శాశ్వత ప్రకృతి వైద్యకళాశాల చికిత్సాలయముల స్థాపింపక పోవుట అసమర్థతయనియు 1946 ఆగష్టు 1 వ తేదీకి బెజవాడలో అట్టి సంస్థలు స్థాపింప బడకపోయిన ఉద్యమాభివృద్ధికి చాలలోటనియు అట్టివి స్థాపించిన తరువాతనే మనకు నిజమైన శాంతి లభించు ననియు ఆవేదనతో ఉపన్యసించిరి ఈ కార్యమునకు అందరి సహకారము అత్యావసరము లేకున్న ఒకరితోను కేవలము డబ్బుతోను సాగని పనులివి

కళాశాల, చికిత్సాలయములు స్థాపింపబడి జయప్రదముగ సాగుటలో ఈ క్రిందివారు సేవచేయుటకు ఉత్సాహముతో పూనుకొని సభలో వాగ్దానముచేసిరి

1 పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు
2 అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు
3 కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు
4 మృత్తింట ఆంజనేయులుగారు
5 ఉప్పలూరి వెంకటకృష్ణయ్యగారు

ఈ సంస్థలో సేవచేయుటకు ఇంకను అనేక మంది ఉద్యమసేవకులు కావలసి యున్నారు అందరి ఐకమత్యము వలననే ఇది అభివృద్ధి కాగలదు వ్యక్తిగత అభిప్రాయ భేదములను దూరముగ నుంచి ఉద్యమ సంఘశ్రేయస్సుల కొరకు ఐకమత్యముతో పనిచేయు స్వచ్ఛంద సేవకులు తమతమ సహకారమును అభిప్రాయములను మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయము ట్రస్టునకు పంప ప్రార్థన

ఉపన్యాసముల అనంతరము అందరికిని ఫలాహారములు ఇవ్వబడెను సోదరి జ్ఞానాంబగారి స్మరణోత్సవ సందర్భమున శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారు ఫలాహారముల ఖర్చుకై పదిహేను రూపాయలు పంపియుండిరి డాక్టరు వేగిరాజా కృష్ణంరాజుగారు పనితొందరలలో యుండి రాలేనందులకు వగచుచున్నానని టెలిగ్రాం పంపిరి మైసూరు స్టేటులోని చిక్‌మాగలూరు గవర్నమెంటు ఇండస్ట్రియల్ ఇనిస్టిట్యూట్ సూపరింటెండెంటు గారగు మరళూరు ఆర్యమూర్తిగారు ఈ క్రిందిస్మరణ పత్రము పంపిరి

ప్రకృతిదేవియొక్క ప్రియపుత్రీ! జ్ఞానాంబా! హృదయ వేదనతో గూడిన నా అనుతాపాలాపమును స్వీకరింపవా !! నీ వీ భౌతిక ప్రపంచమునువదలిన 4 వత్సరము లనంతరము అశ్రుధారలతో గూడిన నా పశ్చాత్తాప పత్రము హాస్యాస్పదమా? కాదు కాదు ఇది ఆత్మ సంబంధాను రాగమగు దర్పణము అట్టి దర్పణ మందగుపడునదంతయు సత్యము ప్రకృతి పుత్రీ! నీవు జీవించినావనియే నేను 1945 నవంబరునెల 12 వ తేదీన ప్రకృతి పత్రికను కొన్ని వత్సరములుగా దెప్పించుకొనని తప్పిదము మన్నించి మరల పత్రికను బంపుమను విజ్ఞాపనా పత్రమును వ్రాసికొంటిని నీ స్వహస్తాక్షర పత్రమును నిరీక్షించితిని ప్రకృతి దేవియాజ్ఞలతో గూడిన నీ సందేశము నా సందేహములను మాన్పి సంతోషమును కలిగించునని వేచియుంటిని గాని, తా దలచిన దైవమొకటి దలచు నన్నట్లూ, నా దౌర్భాగ్యకతముననూ ప్రకృతి పత్రికను నిన్ని సంవత్సరములుగ రప్పించుకొని ఆదరించని పాప ఫలముగనూ, శ్రీమతి జ్ఞానాంబ గారు" 1942 జూన్ నెలలో మరణించిరి " అనువాక్యముండిన శ్రీ కె ఎ నారాయణశర్మ గారి పత్రమును జదువగలిగితిని వారి పత్రమందలి యీ వాక్యము నా ఆత్మకు ఖరంగి దెబ్బవలె తగిలినది నానేత్రములు అశ్రుధారలతో నిండిపోయినవి చదువుచుండగా కంఠధ్వని పడిపోయినది నా ఎదుటనుండిన మిత్రులు విస్మయ మొందిరి విషయ మెరిగించితిని ఇంతలో జ్ఞానాంబ స్మారకసంచికయు అందులో నుండిన నీ భావచిత్ర పటమును నా హస్తగతములైనవి నా మిత్రుల కందరికిని అందలి నీ చిత్రములను జూపితిని నీ పవిత్ర జీవన యాత్ర చరిత్రను కొంతవరకు చదివి వినిపించితిని ప్రియ అంబా! నేను నా అన్న వదినెగారితోను నాభార్య మరి ఇద్దరి బిడ్డలతో చేరి నా పరమ మిత్రులగు శ్రీ హనుమయ్యగారిని సందర్శించు తలంపుతో కాకినాడ కాంగ్రెస్ సమయమందు బెజవాడలో ప్రకృతిమందిరమందు ప్రకృతి దేవివలె ధవళవస్త్రధారిణివై ఏకాంగిగా నుండి మమ్ములనందరిని లో బిలచి కుశలవార్తలతో ఆదరించి పెసలుబేడలు, పండ్లు మొదలగు పచ్చిపదార్థములు (అపక్వాహారములతో) విందొనరించిన దినమూ దినిన పదార్థముల చవియు మరిన్ని నా భార్యకు ఉపదేశించిన పచ్చిపచ్చడిచేయు విధానమును అపక్వాహారముల లాభములను మేమిప్పటికిని మరవక స్మరించుచు, ఆచరించి ఆనందించుచున్నారము

జ్ఞానాంబా! నిన్ను సందర్శించి ఇప్పటికి కాలు శతమానము గడచినదైనను నీ సౌజన్య సరళ భావములూ నిష్కాపట్యము నిష్కళంక హృదయము దయాభరితములగు మృదుమధుర వాక్యములూ, ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథముల ప్రచురణమును గురించియూ, ప్రకృతిపత్రికా వ్యాపకత్వమునుగురించి మాట్లాడిన మాటలు నిన్న మొన్నటి ఉపదేశములవలె చిరస్మరణీయములుగ నున్నవి

ప్రకృతికుమారీ! నీజీవితము అతిచిత్రమైనది మరి పవిత్రమైనది అనుసరణీయమైనది మరి ఆదర్శప్రదమైనది ప్రకృతిదేవికి నీవు నిజమైన బిడ్డవు ప్రకృతిదేవిఆజ్ఞలను పరిపాలించుటలో నీవు అసమానురాలవు ఆజ్ఞలెంత కఠినతరము

లైనను వాటిని పాటించిన ఫలముల పరులకు పారములుగ గడిపితివి

జీవితమంతయు ప్రకృతి దేవికై ధారవోసిన ధీర పుత్రికారత్నము నీవు అరిషడ్వర్గము లను జయించి శాంతిమయమైన సాత్వికమైన, దైవికమైన జ్ఞానరాజ్య మేలి అనుభవించిన జ్ఞాన రాణివి నీవు

నీ భావనలు నీ ప్రయత్నములూ సత్యము లైనవి మరి నిత్యములైనవి అవి అవినాశ ములైనవి సోదర సోదరీమణుల యందు వ్యాపించియుండు అజ్ఞానాంధకారమున బెజ వాడలోను ప్రకృతి కార్యాలయమున జ్ఞాన భాస్కరుని నుదయింప జేసినావు ఆ వెలుతు రులో ముందంజవేసి పాటు పడువారు పలు వురు నేడు సిద్ధమైనారు వారు నీ పవిత్రాభి ప్రాయముల చొప్పున కార్యమును సాధిం తురు ప్రకృతి పత్రికను నడుపుదురు ఆఫీ సును దిగ్విజయము గావింతురు పవిత్రమైన నీ సత్య సంకల్పములు ఆంధ్రరాష్ట్రమందంత టను ప్రజ్వలించి తన్మూలమున ప్రకృతి దేవీ రాజ్యము స్థిరపడుగాక! నీ పవిత్రదీక్షాజల ముచే పోషింపబడిన ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథ మాల దిన దినాభివృద్ధిగాంచి తన్మూలమున దేశజనులు సుఖపడుదురు గాక !! అట్టి జనుల సుఖసంతోష సౌందర్యముల గాంచి యానం దించుటకై నీ పవిత్రాత్మ ఈశ్వర ప్రేరితమై పునరుద్భవించు గాక !!!

సహోదరీ ! నీవు నా భౌతిక నేత్రములకు మరుగై యుండినను నీ కార్యరూపములూ నీ సాత్విక జీవన చరిత్రయూ నీదీక్షా సంక ల్పములూ "శ్రీ జ్ఞానాంబా" ఆకారముగ నా జ్ఞాన నేత్రములకు గనుపడుచు నే యున్నావు నీ పవిత్ర నామ స్మరణార్థమై నేను నేటినుండియే ప్రకృతి చికిత్సా ప్రచారార్థమైన ప్రకృతి పత్రికా ప్రచారమునకును తత్సంబంధమైన గ్రంథ ప్రకటనములకును ప్రకృతి విరుద్ధమగు ఆచార వ్యవహారములను బంధించి ప్రకృతి శాసనము లను నిరూపించుటకై ఉపన్యసించుటకును సంక ల్పించుకొన్నాను నాయీ సంకల్పమును సార్థకపరచుకొను శక్తి సామర్థ్యముల నాకిచ్చు టకై పరమేశ్వరానుగ్రహమును నీ ఆశ్రమ శీర్వాదమును అనన్యభక్తితో అపేక్షించి ప్రార్థించుచున్నాను

మరకూరు ఆర్యమూర్తి

రామనామమును పరిహసించుట

(గాంధీజీ)

ప్రశ్న – మేము మంద బుద్ధులము అజ్ఞానులము మీకిది తెలయున మహానుభావుల బోధలప్రకారము నడచుటకు బదులు వారి బొమ్మలను పూజించుటకే పూనుకొని సాగించుచుందుము పూర్వమునుండి వచ్చుచున్న రామలీల, కృష్ణలీల ఉత్సవములను, మొన్న మొన్ననే తెరచిన గాంధీ దేవాలయమును, మాకృతజ్ఞతకునిజమయిన నిదర్శనములు కాశీలో యేర్పరచిన రామనామ బ్యాంకులోను రామనామమును ముద్రించిన బట్టలు కట్టుటయును రామనామమును మెగతాళిక్రింద దించుటయు, రామనామమును దూషించుటయుగూడ యగుచున్నది ఇట్టిస్థితిలో సర్వరోగములకు రామనామమే ఔషధరాజమని దాని నవలంబించుమని మీరు ప్రజలకు బోధించుటవలన మూర్ఖత్వమును కపటమును ప్రోత్సాహపరచుటకు వీలగునా? హృదయపూర్వకముగ రామనామ జపము ఔషధరాజముకావచ్చును సవ్యమయిన మతబోధయే అట్టిఫలితమును కలిగించునని నాయభిప్రాయము

జవాబు మీరు చెప్పినది సరియే మన చుట్టుప్రక్కల యెంతయో మౌఢ్యము కాపట్యముకలదు అందుచే సక్రమమయిన న్యాయమయిన పనిచేయుటకు గూడ భయమునకు లొంగునెడల సత్యమును నయితము అణచవలసివచ్చును తాను నిజమని నమ్మిన దానిని అనుసరించి నిర్భయముగా ప్రవర్తించుటయే ఉత్తమ విధానము ప్రపంచములో అసత్యము కపటము సాగుచునే యుండును మనము సక్రమయిన పని చేయుట చేతనే మాత్రమయినను అవి తగ్గును ఎన్నడును పెరుగవు అన్నివైపుల నావరించియున్న అసత్యములో మనము గూడ చిక్కుకొని ఆత్మవంచనచేసుకొనుట కారంభించవచ్చును ఇదియే ఇపుడు ఉన్న ఆపద మన అలసత్వము అజ్ఞానము బట్టితప్పులు చేయకుండ జాగ్రత్తపడవలెను అన్ని సందర్భములలోను నిరంతరము జాగరూకతతో మెలగుటయే ముఖ్యం సత్యాన్వేషకుడు అన్యధావర్తింపరాదు రామనామమువంటి సర్వశక్తిమంత మయిన ఔషధముకూడ జాగ్రత్త శ్రద్ధలు లేనిచో నిరుపయోగము కావచ్చును ఇప్పుడుండే లెక్కలేనన్ని మూఢ నమ్మకములకు తోడుగా యింకొక దానిని కల్పించినట్లగును

ఆరోగ్యము అనారోగ్యము

మనము సరియైన దృష్టితో జూచుచో మన జీవితోద్దేశము ఆరోగ్యమని గ్రహించగలము ఇది ప్రకృతి ధర్మము ఆరోగ్యము సత్యము అనారోగ్యము అసత్యము ఆరోగ్యము స్వాభావికమైనది అనారోగ్యము అస్వాభావికమైనది ప్రతివ్యక్తియు ఆరోగ్యముగ నుండవలెనని ఈశ్వరసంకల్పము ఆరోగ్యముగా నుండుటకై ప్రతివ్యక్తియు కోరుచున్నాడు కాని అజ్ఞానముచేతను తదితర కారణముల చేతను ఆరోగ్యముగ నుండలేకున్నాడు

మనలో అనారోగ్య లక్షణము కనిపించుతక్షణము మనము ప్రకృతి ధర్మములకు వ్యతిరేకముగ నడచుచున్నామని మనకు తెలుపుటకు ప్రకృతి యత్నించుచుండును ప్రకృతితో మనము మైత్రిచేసికొనవలెనన్న ఏమిచేయవలయును ? ప్రప్రథమమున ఆనందసామ్రాజ్యమును కనుగొనవలెను అందు ప్రవేశించవలెను ఇది యెటుల సాధ్యమగును ? శ్రవణమననిధి ధ్యానములవలన

Reg No M 4665

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

ప్రనిశిత వైద్యము	[illegible] 0
[illegible]భాకరం	2 0 0
[illegible]చికిత్స	0 6 0
[illegible]వైద్యము	0 5 0
[illegible]ర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

[illegible]ట్టివైద్యము	3 0 0
[illegible]త్తృణజ చికిత్స	0 12 0
[illegible]ట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
[illegible]రాచికిత్స	0 4 0
[illegible]డిసీటి కాపు ఉబ్బు పుచికిత్స	0 6 0
[illegible]ష పానము	0 6 0
[illegible]మచరక జలచికిత్స	0 4 0
[illegible]నేమహర్షి బోధ	0 2 0
[illegible]లచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

[illegible]చారభావిజీవనము	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
[illegible]ప్పు	0 1 0
[illegible]ల్లచక్కెరవలని విత్తు	0 6 0
[illegible]నీరు విషతుల్యము	0 6 0
[illegible]మరసాహారము	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
[illegible]హారనష్మైశనపు గోల	0 2 0
[illegible]ల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
[illegible]హారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

[illegible]త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
[illegible]హింస	0 4 0
[illegible]నుభవానందము	0 12 0
[illegible]హారోగము	0 8 0

పొగచుట్ట ముక్కు డం	0 4 0
కల్లుముంతి సాగా పీసా	0 4 0
టీ ల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మోయ శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలనవేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగి మే కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమముల	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉ న్యా ములు 2 గా ము లు ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూ వివాహ పద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు [illegible] ము	0 4 0
ఆరోగ్యము [illegible]	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 5 6 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
ప్రాణాయామము	1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
పి సీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాల తరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0

వేదాంతము – ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
బ్రహ్మచారజీవనము	0 6 0
క్షిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
భగవద్గీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకట సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

7 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

Print d by Mr I V Ram m M S at th Andhra C ndh lay P s a d Edit d & Publish d by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA P I C N K9



సచిత్ర సమాజ వైద్య మాస పత్రిక

ఆగష్టు
1946

విడి పత్రిక
6 అణాలు

బెజవాడ

విషయసూచిక

	పేజీలు

ప్రకృతి పత్రిక

ఈరోజులలో పత్రికయొక్క అచ్చుఖర్చులు అమితముగా పెరిగిపోయినవి ఇట్టిస్థితిలో పాతచందా వలన పత్రిక కొనసాగుట దుర్లభము అందుచేత ఇంతటినుండి పత్రిక చందాను రు 4 8 0 కు పెంచవలసివచ్చినది దయచేసి చందాదారులందరు ఇంతటినుండి ఈ ప్రకారము చందాలనిచ్చి ప్రోత్సహించ ప్రార్థన పత్రికలో వ్యాసముల విశిష్టతనుగూడ పెంపొందింతుము

✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕

శ్రీ గౌతమి ప్రకృతి చికిత్సాలయము-

రామచంద్రపురం తాలూకా కూళ్లమల్లవరంలో పై ప్రకృతిచికిత్సాలయము శ్రీ చిట్టూరి వెంకట దుర్గాప్రకాశరావుగారిచే నిర్మింపబడి ది9 6 46సంllరం తేదీని శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమాధిపతులును, ఆంధ్రరాష్ట్ర స్వయంపోషక సేవ సంఘాధ్యక్షులును అగు వైద్యరాజ వేగిరాజు కృష్ణంరాజు యస్ డి గారిచే ప్రారంభింపబడినది 500 మంది ప్రేక్షకులు విచ్చేసిరి

మహారాజశ్రీ మూర్తి సుబ్బారావుగారు అధ్యక్షత వహించి స్వీయ ప్రకృతిచికిత్సానుభవములను చెప్పిరి పతాకోత్సవము బ్రహ్మశ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారిచే జరుపబడినది పతాకమును స్థాపించిన పిమ్మట శరీరమునకు పంచభూతములకు గల అవినాభావసంబంధములను గూర్చి విపులముగా చెప్పిరి ఆశ్రమ సంస్థాపకులు తాము పైచికిత్సాలయము నిర్మించుటకుగల కారణములను స్వస్థవృత్తముగురించియు ఉపన్యసించిరి

పిమ్మట శ్రీ కొడాలి అచ్యుతరావుగారిచే యోగవ్యాయామప్రదర్శనము గావింపబడినది

✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕✕

ఆరోగ్యము ఆనందము బలము సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరమగు విధానము లన్నీ

'సుఖసదనము' నందు నేర్పబడును

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు సుఖసంసార గ్రంథకర్త డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

కనీనికానిదానవేత్త డాక్టరు మృత్యుంటి ఆంజనేయులుగారు ఇచటి వైద్యులు

మార్గము — తెనాలి స్టేషనులో దిగి హనుమాన్ పాలెం కారులోవచ్చి అత్తోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి

పోస్టలు చిరునామా —దంతలూరు అగ్రహారం

వివరములు గోరువారు 4 అణాల పోష్టు బిళ్లలు పంపవలెను ఎడపల్లి పోష్టు గుంటూరుజిల్లా

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 ‖ బెజవాడ ఆగష్టు 1946 ‖ సంచిక 8

సాముదాయక భజన

(గాంధజీ)

గుమికూడి ప్రార్థనచేయుటంవల్ల కూడిన వారి మనోభావము లొకరిని మరియొకరి మీద మనకు తెలియకుండా పనిచేసి లక్ష్యసిద్ధిని పొందుట కుపకరిస్తవి

మీరంతా నాతో కలిసి రామభజన చేయుటాసకో భజన ఎలాచేయాలో తెలుసుకోటానికో రోజూ ప్రార్థనకు వస్తున్నారు రామనామము మాటలతో చెప్పతగ్గదికాదు

చెప్పే మాటకన్న మౌనంగా తలచే తలపు బలవత్తరమైనది ఒక సత్సంకల్పం విశ్వమంతా వ్యాపించగలదు అది ఊరకపోదు సంకల్పాన్ని వాఙ్మూలంగాను క్రియారూపంగాను వ్యక్తపరిస్తే దానిబలం తగ్గుతుంది సంకల్పాన్ని యెవ్వరూపూర్ణంగా వాక్క్రియారూపాలలో వ్యక్తపరచ లేరు

అలాఅంటే యెప్పుడూ మౌనంగా కూర్చోమని నాఅభిప్రాయం కాదు శాస్త్రరీత్యా ఆమాట ఎనలే, కాని మౌనభావన కార్యకారి కావడానికి చేయవలసిన సాధన చాల కఠినమైనది భావములను నిరుమించ గలిగినంత శక్తి నాకు యేర్పడలేదు స్వార్థతలంపులను అసందర్భమైన తలంపులను పూర్తిగా నామనస్సు నుండి పారదోల లేకున్నాను మనోనిగ్రహమున కెంతో ఓర్మి తపశ్చర్యయు అవసరము

రామనామ మహిమ అపారమని మీకు చెప్పాను ఆమాట ఆలంకారికంగా చెప్పింది కాదు, అక్షరాలాయథార్థం



రామనామము పరిశుద్ధహృదయము నుండి వెలువడి నప్పుడే దాని అపార మహిమ గోచరిస్తుంది ఆ స్థితి పొందవలెనని నిరంతరసాధన చేస్తున్నాను దాని మహిమ మనసా గ్రహించాను కాని క్రియలో పూర్తిగా చూపలేక పోతున్నాను క్రియలో దానిమహిమ చూపగలశక్తిని పొందితే భజన చేయవలసిన అవసరము కూడా వుండదు

నేను వుళ్ళోలేని సమయంలో మీరుఒంటరిగాను, గుంపులుగాను చేరి భజనచేస్తారని నానమ్మకం గుమికూడి ప్రార్థన చేయుటంవల్ల ఒకరి మనో భావము లొకరిమీద వారికి వారికి తెలియకుండానే పనిచేసి లక్ష్యసిద్ధికి సహకరిస్తవి

ఆహార సమ్మేళనము

యోగాసన ప్రవీణ"
డాక్టరు కొడాలి అచ్యుతరావు

స్వాభావిక జీవనములో ఆహారసమ్మేళనా విషయము అత్యంత ప్రధానమైనది ఒకే సారి ఒకే ఆహారమును తీసుకొనుట ఉత్తమము ప్రతి ఆహారము ఒక జీవపదార్థమే ప్రతి పదార్థమునకు ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నది అన్ని ఆహారములకు ధాతు ప్రక్రియ విటలైజేషను ఒకేరీతిగా ఉండదు ఒకే ఆహారము తీసుకొనిన పరిపూర్ణ ప్రక్రియ జరుగును తత్ఫలితముగా స్వీకరణ ఎస్సిమిలేషన బాగుగా జరుగును ఒకే ఆహారములో వివిధపదార్థములను తీసుకొనిన ప్రతి పదార్థమునకు వున్న ప్రత్యేకత పోవును ఒక ఆహారమునకు మరియొక ఆహారమునకు సరిపడదు పోషణలో కేలరీలుకన్న తగ్గిపోవును అవి సరిపడక పోవుటవలన రోగ పదార్థము పెరుగుటకు దోహదమగును వివిధ రకములతో కూడిన ఆహారమునకన్న ఒకే ఆహారము తీసుకొనుట అభివృద్ధిదాయకము వివిధరకములతో కూడిన ఆహారమును చాల మితముగ తీసుకొనిన యెడల యెక్కువ దుష్ఫలితములు లేకుండ జీర్ణము కావచ్చును కాని దురదృష్టమేమంటే వివిధ పదార్థములు ఉన్నపుడు అమితాహారమునే భుజింతురు కనుక ఎక్కువ పదార్థముల సమ్మేళనము వర్జించుట ఆదర్శమైన విధానము

ఆచరణలో ఆహారసమ్మేళనమును వర్జించుట కష్టసాధ్యమే దీనికి కారణము లనేకములు గలవు ఒకటి జిహ్వాచాపల్యము అనేక పదార్థములు లేనిదే నాలుక సంతృప్తిపడదు మనలో బ్రతుకుటకు మాత్రమే తినువారు చాలా అరుదు అదియునుగాక సంపూర్ణా హా ములు చాల తక్కువ ప్రతిదానిలోను యేదియో ఒకకొరత ఉన్నది అందుచేత ఒక దానిని మరియొక ఆహార పదార్థముతో కలుపవలసిన ఆవశ్యకత యేర్పడుచున్నది సమరసాహార మగువరకు మాత్రమే మిశ్రమముచేయవలెను

పిండిపదార్థమును మాంసకృత్తుతో కలుపవలసి వచ్చినపుడు జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను ఒక పిండిపదార్థమును మరియొక మాంసకృత్తుతో కూడి ఆహారములో కలుపుట ప్రోత్సహించ దగినది కాదు అజీర్ణరోగులు, పడిశభారముతో బాధపడు రోగులు ఈ సూత్రమును విస్మరింపరాదు ఎందుచేతనంటె పిండిపదార్థముల జీర్ణక్రియ నోటిలోనే ప్రారంభమగును నోటిలోని లాలాజలముతో అది ప్రారంభమగును పిండిపదార్థము ప్రధానముగాగల ఆహారము కొలదిసేపుమాత్రమే పొట్టలో నుండును అక్కడ ఎక్కువగా జీర్ణము కావలసిన పనిలేదు తరువాత అది చిన్నప్రేగులలో కిపోవును అక్కడ దానిమీద పైత్యరసము (బైల్) మధురరసము (పేన్క్రియాటక్ జ్యూస్) ఆంత్రరసము (యిన్టెస్టైనల్ జ్యూస్) కలసపనిచేయును అంతటితో జీర్ణక్రియ పూర్తి యగును పై చెప్పిన జీర్ణరసము లన్నియు క్షార ధర్మము గలవి మాంసకృత్తుతోకూడిన ఆహారముమాత్రము పొట్టలో(స్టమక్)జీర్ణమగును దానిపైన జాఠరరసము (గేస్ట్రిక్ జ్యూస్) పని చేయును అది ఆమ్లధర్మము గలది కనుక ఒకే ఆహారములో ఈ రెండు పదార్థములను తీసుకొనినచో క్షారములు ఆమ్లములు ఒకదానిని ఒకటి న్యూట్రలైజ్ చేయును ప్రతిఫలము

అజీర్ణము దానివలన క్రమముగా రోగపదార్థము పేరుకొనును అందుచేతనే పాలు త్రాగు పిల్లలకు పెరుగు అన్నమును పెట్టరు ఒక రోజున బొంబాయిలో ఒక హోటలునకు నా మిత్రుడు ప్రొఫెసర్ డి రాజగోపాలు నేను కలసి వెళ్ళితిమి

అక్కడ వడ్డన చేయువాడు ఒక చేతితో మజ్జిగ పాత్రను మరియొక చేతితో పాల పాత్రను తీసుకొని వచ్చుట చూచి ఆశ్చర్యచకితుడనైతిని అక్కడ భోజనశాలకు వచ్చినవారు రెండును ఒకేసారి వడ్డించుకొనుట మిక్కిలి ఆశ్చర్యకరము అట్టి అలవాటు అక్కడ ప్రబలముగా నుండుటకు కారణము మాంసపదార్థములు అట్టిఅభ్యాసము గర్వ్యామి క్షీరాన్నముకూడ త్వరగా జీర్ణము కాకపోవుటకు కారణమిదియే దానిలోని పాలు మాంసకృత్తు పరిపిండి పిండిపదార్థము

పోషణకొరకు ఈ రెండు పదార్థములను ఒకే ఆహారములో కలుపుట అనవసరము ఒకొక్క ఆహారమును ప్రత్యేకముగా తీసుకొనవచ్చును ఎట్టి ప్రత్యక్షదుష్ఫలితములను లేకుండ ఈ పదార్థములను కలిపి భుజించినవారు లేకపోలేదు కాని వారి ఆరోగ్యచరిత్రను కొంతకాలము తిలకించినచో వారి ఆరోగ్యము క్రమముగ క్షీణించుట ప్రత్యక్షము కాగలదు మాంసాహారము మొదటిలో సరిపోవుటయు తరువాత భేదించుటయు కొంతమందికి అనుభవమే

పై చెప్పిన సూత్రము ననుసరించి పాఠకులకు ఈ క్రింది సందేహము కలుగువచ్చును గోధుమ చిక్కుడు, బఠాని మొదలగువాటిలో మాంసకృత్తు పిండిపదార్థము కలసి యున్నవి వాటిని ఉపయోగించవచ్చునా? అని వాటిని నిర్భయముగను సురక్షితముగను ఉపయోగించవచ్చును ప్రకృతిమాత అట్టి సమ్మేళనమును గావించినది ఏ విధముగ సమ్మేళనము చేయవలెనో ఎట్టి సమ్మేళన వలన దుష్ఫలితములు కలుగవో ఆమెకు మాత్రమే బాగుగ తెలియును ప్రకృతి లేబరేటరీలో తయారైన సమ్మేళనమునకు మానవుడు చేయు సమ్మేళనమునకు పెద్ద తేడా గలదు

మాంసకృత్సంబంధమైన ఆహారపదార్థములను గూర్చి మరియొకమాట చెప్పవలసి యున్నది ఆహారములో ఒక మాంసకృత్సంబంధమైన పదార్థమునకన్న ఎక్కువ తీసికొనరాదు రెండు మాంసకృత్తుతో కూడిన ఆహారమును తీసుకొనిన తిండిపోతుతనము పెరుగవచ్చును జీర్ణముకాని మాంసకృత్తు విషతుల్యము ఎక్కువ మాంసకృత్తును భుజించకుండుట ఉత్తమము చమురుపదార్థము ఎక్కువగా గల బాదము వేరుశనగ పిస్తా మొదలగువాటిలో ఎక్కువ మాంసకృత్తు కలదని మరువకుడు కొబ్బరికాయకుమాత్రము మినహాయింపు గలదు

ఎక్కువ పిండిపదార్థమును భుజించరాదు వరిఅన్నము బంగాళాదుంప మంచి సమ్మేళన కాదు రెండును పిండిపదార్థము లగుటవలన పిండిపదార్థము యెక్కువగును అది పూర్తిగాను సరిగాను జీర్ణము కాదు అది ఇతరపదార్థముల జీర్ణక్రియను పాడుచేయును ప్రస్తుతము మన వారు తీసుకొను ఆహారములో ఎక్కువ పిండిపదార్థమున్నది అందు జీవతత్వములు లోహాలవణములు లోపించుచున్నవి అందు

చేతనే వారి ఆరోగ్యము క్షయమగుటలో ఆశ్చర్యము లేదు ఈ లోపమును సవరించు కొనవలెనంటె దంపుడు బియ్యమును కూర లను తీసుకొనవలెను కూరలు ప్రధానముగా నుండవలెను

తరువాత ఆమ్లఫలములు (ఆసిడ్ ఫ్రూట్లు) ఎండి పదార్థ ములనుగూర్చి చర్చించుదాము ఈ రెంటిని ఒకేసారి తీసుకొనుట యుక్తముకాదు కారణ మిది ఎండిపదార్థములను జీర్ణముచేయు టకు క్షారధర్మముగల లాలాజలము (ఉమ్మి నీరు) కావలెను పండ్లు సాధారణముగ ఆమ్ల ధర్మముగలవి కనుక అవి లాలాజలమును ప్రతి హతిజేయును ప్రతి ఫలముగ ఎండిపదార్థము జీర్ణముకాదు పొట్టలో మండనము ఫెర్మెంటే గను చెందును ఇతర వ్యాధులకు కారణ మగును పరిఅన్నములో చింతపండు చారును నిషేధించవలెను దేశీయ వైద్యులుకూడ రోగమునకు చికిత్స చేయునప్పుడు చింతపండు లేని ఆహారమును పెట్టుదురు

వివిధరకములైన పండ్లను ఒకే సారి తీసు కొనుటఅంతమంచిదికాదు బాగుగాపక్వమైన పండ్లను సేవించిన ఎక్కువ దుష్ఫలితము ప్రత్యక్షముగావు

ఈ క్రింది సమ్మేళనములను సురక్షితముగా చేసికొనవచ్చును పండ్లు పాలు పండ్లు చమురు పదార్థములు మాంసకృత్తు కూరగాయలు ండిపదార్థములు కూరగాయలు

ఉమ్మివేయటం

మహాత్మాగాంధి

'ఎక్కడబడితేఅక్కడ ఉమియుటవలనకలుగు అపాయమును గురించి ప్రజలకు తెలిపి సాయ ముచేయవలెనని నేను కొన్ని సంవత్సరముల నుంచి ప్రయత్నించుచున్నాను ప్రతిచోట ఉమియుటవలన, చీదుటవలన యేర్పడుచున్న మురికి చాల అసహ్యకరముగానుండి, సంస్కా రణ యెక్కడ ప్రారంభించవలెనో తోచ కుండా యున్నది చిన్నవయస్సులోని బాల బాలికలు చదువుకొననివారే కాకుండా, చదువుకొనిన స్త్రీ పురుషులుకూడా రైల్వే ప్లాటు ఫారములమీదను రైలుబండ్లలోను, దుకాణముల ప్రక్కను ట్రాము బండ్లలోను వసారాలలోను వారి యిండ్లప్రక్కను—ప్రతి చోటను ఉమియుదురు మనదేశముయొక్కవ మాలిన్యమంతయగుచున్నది రోగము లంతటా వ్యాపించుచున్నవి పరిశుద్ధతా సందేశమును వ్యాపింపజేయుటకు గాను స్వచ్ఛంద సేవకులు పూనుకొనరా?'' అని ఒక సోదరి వ్రాయు చున్నది ప్రతిచోట ఉమియుట చెడు అల వాటు తరుచు దానిని గురించి వ్రాయు చునే యున్నాను పరిశుద్ధత ఆరోగ్య విధ నములు సామాన్యమైనవికూడ మన దేశములో యెవరికిని తెలియనందువలన కలిగిన, ఇంతింతని చెప్పుటకు వీలులేని అజ్ఞానము లోని భాగమే పై దురభ్యాసము కొన్నిరోగ ములు లేకుండా చేసుకోవలెనంటే మనం తప్పక విడువవలసిన దురభ్యాసమిది విలేఖరి సూచన నిజానికి చాల మంచిది

*స్వాభావిక జీవనము చికిత్స

1 సర్వరోగములకు కారణము

ప్రజల అనారోగ్యమునకు దరిద్ర్యమునకును ప్రభుత్వ మవలంబించిన కేంద్రీకరణ విధానమగు ప్రభుత్వపురీతియే కారణమని కారణములకై పరిశోధించినవారు తెలిసికొన గలుగుచున్నారు ఏలననగా అదివరకు ఎక్కడివారు అక్కడనే ఉండి వస్తూత్పత్తి చేసేవారు కావలసినవారు వారినుండి ఆ వస్తువులను నూటిగా సంపాదించుకొనేవారు క్రిందటి ప్రభుత్వపు యేర్పాటు ప్రకారము ఎక్కడెక్కడ ఉత్పత్తి అయిన వస్తువులును బస్తీకి రావటం అక్కడనుండి కావలసిన పల్లెలకు తీసికొనిపోవుటయు జరుగుచున్నది దీనికి కేంద్రీకరణవిధానమనిపేరు ఇందువలన లాభ మంతయు బస్తీలలో ఉండేవారికిని నష్టమంతయు ఉత్పత్తి చేసినవారికిని కొని వస్తువును వాడుకొనేవారికిని గలుగుచున్నది

ఇప్పుడు వస్తువులు మరలమీద తయారగుచుండుటవలన అనేకమంది వృత్తులు పోయినవి నిర్మాణకౌశలముగూడ నశించినది మనస్సుతో పని లేదు ఫ్యాక్టరీలో యేదో మరకు ఫీడింగు చేస్తే సరిపోతుంది పూర్వ మట్లు గాక దేహపరిశ్రమకు నిర్మాణకౌశలమునకు తెలివి గూడా కావలసి యుండెడిది జనులకు పని లేదు తెలివి ఉపయోగించిన లాభము లేదు అందువలన నిర్వ్యాపారులైరి జీవిత అవసరములను సంపాదించుకొనుటలో పోటీ పడవలసివచ్చెను ఇందువలన స్పర్ధ అసూయ ఓర్వలేనితనము, దురాశ నిరాశ మొదలగు మానసిక దోషములు యేర్పడెను ఇట్టిది పోవలయుననిన యెక్కడివారికి అక్కడి వస్తువులను, ఉత్పత్తి పంపకములను చేయునట్లు చూడవలెను దీనికి వికేంద్రీకరణ విధాన మని పేరు

2 మరబియ్యము

కర్రతిరుగలిలో విసరినబియ్యమునందు బియ్యముపైనుండుతవుడు నిలచియుండుటవలన అందలి పోషకద్రవ్యము లన్నియు చెక్కుచెదరక నిలచియుండును పాండువు [illegible]ంజు మలబద్ధము, శ్వేతకుసుమము శుక్లనష్టము పాలతల్లికి పాలు లోపించుటకు కారణముగా చెప్పబడిన 'బి విటమిన్ లోప మిందుండదు కేంద్రీకరణ విధానమగు ఫ్యాక్టరీలలో తెలుపుచేయబడిన బియ్యమునందు పోషకశక్తులును బి విటమిను నశించిపోవుచున్నవి ఈ బియ్యమును తినినవారియందు రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోయి వీరు అంటువ్యాధులకు గురియై మరణించుచున్నారు పూర్వ ప్రభుత్వము యిట్టి బియ్యము గ్రామములలోనికి రా ననుమతించినందు వలననే యీ అనిష్టము చుట్టుకొన్నది

2 మరవస్త్రములు

గొప్ప వైజ్ఞానికవేత్త [illegible] రే యేమన్నాడు? ఆరోగ్యమునకు వస్త్రమునందు మెత్తదనము సరంధ్రతయు, తడిపీల్చుకొనుగుణమును అవసరమనియు అట్టిది చేతితో వడికి చేతిమగ్గములమీద నేసిన వస్త్రమునం దుండునే గాని మరమీదవడికి మరమీదనేసిన వస్త్రమునం దుండ దన్నాడు పూర్వపు ప్రభుత్వము ఇట్టి వస్త్రముల ఫ్యాక్టరీలను ప్రోత్సహించినందున ప్రజలు మరలపై ఆధారపడవలసి వచ్చి

---

* మదరాసు ప్రభుత్వ ప్రధాన మంత్రికిని ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిణిగారికిని 19—7—46 తేదీన ది ఇండియన్ నాచురోపాతిక్ అసోసియేషన్ తరఫున జరుపబడిన రాయభారములో తెలిసిన సంగతులు

నది నిర్వ్యాపారమును హెచ్చు పెరిగినది ప్రజలు సోమరులైరి

3 కృత్రిమపు యెరువులు

భూమిమీద విపరీతముగా పండింపవలయునను దురాశతో ప్రజలు కృత్రిమపు నిరింద్రియపు రాసాయనికపు ఎరువులు వాడనారంభించిరి ప్రభుత్వపు వ్యవసాయశాఖవా రిట్టివారు భూమికి చెరుపు చేయునని పరిశోధించి తెలిసికొనియు యేకారణముననో ప్రజలను యీ యెరువులను వాడుటకే ప్రోత్సహించిరి ఇందువలన భూములయందు ద్రేకము ఎక్కువై పంటలు యెక్కువగును అయితే అట్టి పంటలయందును ఉద్రేకగుణ ముండును ఆ పంటలు తినినవారి నాడులయందును ఉద్రేకగుణ ముండి అనేక రోగములకు కారణ మగును గాన సాధ్యమైనంతవర కిట్టి లోహసంబంధమైన రాసాయనికపు ఎరువులను ప్రజలు వాడుట వలన ప్రజారోగ్యము చెడును

4 పచ్చికబీడుల ఆవశ్యకత

ఒక తూరి డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు తన ఉపన్యాసమున పచ్చిక మేపక ఎండి కుడితి మొదలగువానితో పెంపబడిన ఆవులవలన లభించు పాలయందు మన ఆరోగ్యము వృద్ధిచేయునట్టి సేంద్రియలవణము లుండ వనియు అట్టి పాలవాడుకవలన ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందక చెడిపోవుచుండు నని చెప్పియుండిరి ప్రజలనుండి ఎక్కువ పన్ను వసూలు చేయుటకు ప్రభుత్వమువారే బీటి నేలలమీద పొగాకు మొదలగు పైరులను ఉత్పత్తిచేయుటకు ప్రోత్సహించిరి కొన్నిచోట్ల నిర్బంధించినట్లును మ కు తెలియును తినుటకు మంచి పచ్చిక దొరకనందున ఆవులు పాలివ్వ మానినవి తల్లులకు సరియైన ఆహారము లభింపక బిడ్డలకు సరిపోయిన పాలు లేక శిశుమరణముల సంఖ్య పెరిగినది ఆహారానికి తోడుగా వాడుచున్న పాలు పెరుగుల లోటువలన ప్రజల ఆరోగ్యభాగ్యములు క్షీణింపసాగెను

5 ఆరోగ్యము నుగూర్చిన అశ్రద్ధ

దేశములో మిల్లులు వృద్ధియైనవి పల్లెలయందలి ప్రజల వృత్తులు క్షీణించినవి అందువలన వారు మిల్లులలో పనిచేసి పొట్ట గడుపుకొనుటకు పట్టణములు చేరిరి అచట చాలీచాలని యిండ్లలో అర్ధాకలితో జీవించుటవలన వారి ఆరోగ్యము చెడినది విద్యావిహీనతవలనను మూర్ఖతవలనను అశ్రద్ధవలనను గూడ ప్రజల ఆరోగ్యము దిగనాసిల్ల నారంభించెను

6 మనకులోపించినస్వాతంత్ర్య మెట్లుచేకూరును?

మన పరాధీనతకును దారిద్ర్యమునకును, అనారోగ్యమునకును కేంద్రీకరణసూత్రము మీద నడచిన పూర్వప్రభుత్వముల నడకయే కారణ మని తెలుసుకోవలెను వెనుకటి పద్ధతులతో గాక వికేంద్రీకరణ పద్ధతులతో ప్రజలను పరిపాలింపవలెను ప్రజలు నిగ్రహము నేర్చుకొని తమను తామే పరిపాలించుకొనుటను నేర్చుకోవలెను గ్రామ పునర్నిర్మాణమునకై మద్రాసు ప్రభుత్వము తల పెట్టిన విధాన మందుకు అనుకూలముగా నున్నది

7 ప్రకృతి వైద్యము

మందులవాడుకను ప్రకృతి వైద్యము వప్పుకొనదు మందులు విషములు టీకాల రసము మొదలగు వాని వాడుక లేనందున ప్రజల దేహమునందట్టి మురికిని చేర్చనక్కర

లేదు అంతటనూ లభించే జలము సూర్య కాంతి, గాలి, మృత్తిక మొదలగు పదార్థము లలో చికిత్సచేయబడును కలుపుట నూరుట వండుట భస్మము చేయుట మొదలగు ప్రక్రియ లుండవు ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకునేందుకు గూడా 5 6 సంవత్సరములు పట్టదు సామా న్యమైన తెలివిగలవారు 1 సంవత్సరములలో నే ఈ విద్యను నేర్చుకొనగలరు ఇందు టెక్నిక్‌గాని పారిభాషిక పదములుగాని యెక్కువగా నుండనందున సులభముగానే రోగి యీ పద్ధతులను అవలంబింప వీలుగా నుండును

8 స్వయంపోషక పద్ధతులతో గ్రామ పునర్నిర్మాణము

ఈ సందర్భములలో గ్రామ స్వయంపోషక సంఘము వారి పద్ధతులు మన మవలంబింప వచ్చును ప్రజల అన్నము, వస్త్రము, ఆరోగ్య ము ఐశ్వర్యము అన్యోన్యాశ్రయములని యెరిగి వానిని సమగ్రదృష్టితో చూచి తదను గుణముగ వ్యవహరించిన ప్రజలకు సంపూర్ణ సౌఖ్యము చేకూరును

9 ఫర్కా తరిబియతు కేంద్రములు అందుంచు ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు

గ్రామ స్వయంపోషక సిద్ధాంతము మీద గ్రామ పునర్నిర్మాణము చేయుటకు ప్రతి ఫర్కా కేంద్రమునందును ఒక తరిబియతు శిబిరము యేర్పాటుకావలెను ఆ కేంద్రమున ఈ క్రింది చికిత్సా పరికరములు అప్పుకము నకు సిద్ధముగా నుంచవలెను

1 1000 ఖద్దరు దుప్పట్లు 108 × 50 అంగుళములు | చురుకు కట్టు
2 1000 ఖద్దరు తువాళ్లు 72 × 27 అం | శీతకట్టు
3 500 కంబళ్లు 108 × 54 | కట్టు విప్పుటకి
4 500 చిన్న కంబళ్లు 72 × 30 | వచ్చును
5 తొట్టిస్నానము చేయుటకు 150 తొట్లు
6 మలసాధిక చేయుటకు 100 యెనిమాసెట్లు
7 రంగు సూర్యకాంతిలో చెమట పట్టించు కొనుటకు 50 ఆదిత్య పేటికలు
8 ఆదిత్య పేటికలో అమర్చుటకు 7 రంగులలో 14 × 12 సైజుగల 1050 రంగు అద్దములు
9 వర్ణోదకము తయారు చేయుటకు 2000, యేడురంగుల సీసాలు
10 1 రీము రంగు అద్దపు కాకితములు

10 కేంద్ర చికిత్సాలయము కళాశాల వీని కగు అందాజావ్యయము

జిల్లా కేంద్రము లందున ఫర్కా కేంద్రము లందును పనిచేయు ఉన్నత విద్య గడించిన ప్రకృతి వైద్యులకు తరిబియతు లిచ్చుటకు ప్రతి బాషాభాగమునకు ఒకప్రకృతి వైద్య కళాశాల ఉండవలెను దాని కనుబంధముగా ఒక చికిత్సాలయమును పరిశోధక కేంద్ర మును ఉండవలెను ప్రస్తుతము తెలుగు భాషలో విద్యను బోధించుటకు పండితులను మేము సమకూర్చగలము ఇతర భాషలలో గూడ బోధింపగల పండితులు లభించినంతనే మిగతా భాషాభాగములందును యిట్టి కళా శాలల స్థాపింపవచ్చును ఇప్పటికి తెలుగు దేశ ములో స్థాపించే ప్రకృతికళాశాలలో తెలుగు

విద్యార్థులకేగాక యితర భాషలవారి కొరకు కొలది మందికి యింగ్లీషులో ప్రకృతివైద్యము బోధించెదము ఒకకళాశాల చికిత్సాలయము పరిశోధన కేంద్రములకు సంవత్సరము కుషుమారుగా యీక్రింది వ్యయములు సరిపోవచ్చును

1	4గురు పెద్ద పండితులు	7200
2	4గురు చిన్న పండితులు	4800
3	4బోధకులు	3600
4	10 పనివారు	4800
5	ఇతర వ్యయములు	4600
		25000

11 మా మనవి

1 మరబియ్యము పల్లెలలోకి రాకుండా చేయవలెను గ్రామ పునర్నిర్మాణ పరిశోధనకై యెన్నుకొనిన గ్రామములలోని కిట్టి బియ్యమును రానీయరాదు

2 మరను వడికి మరను నేసిన వస్త్రములు యెన్నిక గ్రామములలోనికి రానీయరాదు

3 కృత్రిమపు యెరువులు మానిపించి పశువుల గత్తము గొర్రెల పడక కొనే యెన్నిక గ్రామములలో పంటలు పండింపవలెను పచ్చిక బీళ్లను వృద్ధిచేసి క్షీరసంపదను పెంపు చేయవలెను

4 ఆహారధాన్యములను ప్రత్తిని బాగుగా పండింపవలెను

5 రాట్నపరిశ్రమను వృద్ధిచేసి దానికి సరిపోయిన ప్రత్తిని గ్రామములలోనే పండింపవలెను

6 ప్రకృతివైద్యమును ఆదరించి ప్రజలకులభింపజేయవలెను ఇందువలన ప్రజలలో నియమ జీవనము వృద్ధియగును తికమక యగు మందు వైద్యముల మోసములో బడిపోక ప్రజలు స్వయంపోషక సిద్ధాంతము నవలంబింప యిందువలన వీలేర్పడును

7 ప్రతి భాషాభాగమునకు ఒక ప్రకృతివైద్య కళాశాలను ప్రభుత్వమువారు స్థాపించి నడుపవలెను ప్రతి కళాశాలకును అనుబంధముగా ఒక చికిత్సాలయమును పరిశోధక కేంద్రమును ఉండవలెను

తేనె

తేనె చాల మధురముగ నుండును పుష్పములనుండి తేనెటీగలు చేత సంపాదింపబడినది కావున మంచి సువాసనగ నుండును

ఇది కూడ మనకు ఆహారము పుష్టిని కలుగజేయును ఇందు కర్బనోదజములు, చక్కెర ద్రావకములు (ఏసిడ్స్) ఇవి పుల్లని పదార్థమును తయారుచేయవు కాని ఆహారము జీర్ణమగుటకు సహాయపడును సువాసనను రుచిని కలుగుజేయు చమురులు రక్తము ఎముకలు మాంసపుకండలు నిర్మాణమగుట కవసర మగు ఇతరపదార్థములు కలవు

పిల్లలకు ముఖ్యముగా పుట్టినప్పటినుంచి తేనె పోయుట శ్రేష్ఠము

శిశుపోషణ

స్త్రీయొక్క గర్భాశయములో పురుషశుక్లము ద్వారా ప్రవేశించు బీజము గుండుసూది యొక్క తల అంతఉండును ఈ గర్భాశయములో బీజముప్రవేశించినట్లు గుర్తుపడిన బీజముపడిన మాసములోనే బహిష్టు ఆగిపోవును ఆబీజము గర్భమునప్రవేశించినలగాయతు దానికి ఆహారము అవసరము ఒక విత్తనములోనుండి వచ్చుమొక్కకు యాహారము ఆవిత్తనములోనేఇమిడియున్నట్లు పురుష బీజమునకు కావలసిన యాహారముకూడ ఆ బీజముచుట్టునున్న రక్తములోనే కలదు ఈ యాహారము అయిపోవులోపుననే కొద్దికాలములోనే ఒకఅవయవము ఏర్పడును ఇది ఆహారతిత్తి పేగులు ఊపిరితిత్తులు మూత్రపిండములు చేయుపనిని నిర్వర్తించును దీనిని మావియందురు శిశువు గర్భములోనున్నంత కాలముతల్లికిబిడ్డకుసంబంధించిన అవయవము గర్భకాలము తొమ్మిదినెలలు తల్లియొక్క రక్తము శిశువును పోషించుచు మలినమును తోసివేయును ఈనిర్వాహణమంతయు మావి ద్వారానేజరుగును గర్భాశయములో కొంత కాలమైనతరువాత బొడ్డుతాడుతో పిండమునకును, మావికినిసంబంధము ఏర్పడును ఈ బొడ్డుతాడుయందు మూడురక్తనాళములు మెలిబడిను అనుసన్నటిపొరతోను, టిస్యూలతోను పెనవేయబడును అందు రెండు రక్తనాళములు బిడ్డయొక్కమలినమును విసర్జించుటకుగాను దానిని మావివద్దకుతీసికొనిపోవును మూడవనాళము ఆహారమును గాలిని అందజేయును తిరిగి మావికిని తల్లియొక్కరక్తప్రవాహమునకును సంబంధ మేర్పడును

మావియొక్క చిన్న చిన్న రంధ్రములు (టిస్యూలు) ద్వారాద్రవములు వాయువులు మాత్రమేపోవుచుండును అందుచేతఆహారము మలినము ద్రవరూపమున నుండవలెను అప్పుడే వీటిని స్వీకరించుటకును విసర్జించుటకును వీలగును ఈ విధముగ గర్భములోనే శిశువు తల్లితో సంబంధము లేకుండజాగ్రత్తగ ఉంచబడుటచే గర్భిణీకాలమున తల్లికి సంభవించు సకల జాడ్యముల బారినుండి శిశువు సురక్షితముగ ఉండ వీలగుచున్నది ఈ నాభితాడు శిశువు జన్మించు నపుడు షుమారు ఇరువది యంగుళముల పొడవుండును ఈ తాడు చాలముఖ్యమైనది ఏలయన శిశువు స్వయముగ ఊపిరిని పీల్చగలుగువరకు తల్లినుండి ఈతాడు ద్వారా గాలి శిశువుకు పోవుచుండును

శిశువు సురక్షితముగ నుండుటకు ఉపకరించుచున్న మరి యొక ముఖ్య పదార్థము జలము లేక ద్రవము ఈ ద్రవములోనే శిశువు తేలుచుండును

బయటనుండి కలుగు ఒత్తిడివల్లగాని గర్భాశయముయొక్క గోడల వత్తిడివల్లకాని శిశువుకు ప్రమాదము కలుగకుండ ఈద్రవము కాపాడును బయటి ఉష్ణోగ్రతలోని అకస్మాత్ మార్పుల బారినుండి శిశువును కాపాడును తల్లి క్రిందపడినప్పుడు కాని, కడుపుమీద దెబ్బ తగిలినప్పుడుగాని శిశువుకు ప్రమాదమును కలుగనివ్వదు తల్లికిఅసౌఖ్యము లేకుండ శిశువుగర్భములో అటునిటు తిరుగునట్లు చేయును పై విషయములను బట్టిచూడ శిశువుయొక్క ఆరోగ్యము బలము మొదలగునవి తల్లిద్వారా లభించు పదార్థములమీద ఆధారపడి యుండునట్లు తెలియుచున్నది అయితే అతని శరీరారోగ్యము మాత్రము తల్లిచేతిలోనున్నది దురదృష్టమువలన శిశువుతల్లియొక్క

గర్భము లో నున్న కొన్నిదిమాసములు ఉపే
క్షింపబడు చున్నవి

ఆహారజీర్ణము విసర్జన అను రెండు ప్రధాన
వ్యాపారములమీద ఉత్తమారోగ్యముఆధార
పడియున్నది ఈ రెండు వ్యాపారములలోను
సహజస్థితినుండి కలుగుమార్పులు కొన్ని గర్భి
ణీస్త్రీకి యనుభవములే మనశరీరమందలి జీవ
కణములనువృద్ధిచేయుటయే ఆహారముయొక్క
పనిఘనరూపముననున్న ఈయాహారమంతయు
జీర్ణమగుటలో ద్రవముగ మార్చబడుచున్నది
ఆహారము చిన్న ప్రేగులలోనికి వెళ్ళునప్పటికి
ఆయాహారములో పోషణకుసంబంధించినపదా
ర్థములన్నియుసూక్ష్మరూపములోనికి విడదీయ
బడిరక్తములో ప్రవేశించును దీనినిరక్తముశరీర
మందలి ప్రతిజీవకణమునకు తీసికొనిపోవు
చున్నది, గర్భిణీస్త్రీవిషయములో మావికి
కూడ తీసికొనిపోవుచున్నది

అన్నిజీవకణములకు ఒకేవిధమైన ఆహారపదా
ర్థము లవసరము లేదుకావున మిశ్రమాహార
మును(అన్ని విధములైనజీవకణముల కుపయో
గించు ఆహారవస్తువులు) అవసరము యుక్తా
హారము లేకున్నను మానవుడు చాలకాలము
జీవించుట కవకాశమున్నది కానితల్లియొక్క
గర్భములోని శిశువు ఎదుగుచున్నప్పుడు తల్లి
యొక్క ఆహారములో ఆహారపదార్థము
లన్నియు తగుపాళ్ళలోనుండుటఅత్యవసరము
గర్భిణీస్త్రీలకు సక్రమాహారము నివ్వవలయు
ననుట పొట్ట నిండ అమితాహారమును పెట్ట
వలయుననికాదు ఏదిపెట్టవచ్చునో ఏదిపెట్ట
కూడదో యోచించవలెను ఏదిఎక్కువపుష్టి
నిచ్చునో ఏదితక్కువపుష్టినిఇచ్చునో తెలిసి
కొనవలెను అధికాహారమును తినుటవలన
శిశువు స్థూలముగానుండును అందుచేత
ప్రసవించుట కష్టముగ నుండును అయితే ఆ
శిశువు ఆరోగ్యముగానుండడు చాదస్తము
చేతగాని, తృష్ణచేతగాని ఆహారనియమమును
పాటించుటయు ప్రమాదకరమే అందుచేత
ఆహారశాస్త్రముస్త్రీలకుబాగుగ తెలిసిఉండాలి
గర్భిణీస్త్రీఎక్కువపండ్లను తినుచో ఆమెకుపుట్టు
శిశువు తూకము జాస్తిగానుండును

పిల్లలకు కావలసిన ఆహారపదార్థములలో చాల
ముఖ్యమైనది సున్నము ఇది శరీరమందలి
ప్రతికణములోను వివిధమొత్తములలో కలదు
అయితే ఎముకలకు, పండ్లకు ఎక్కువసున్న
మవసరము ఈసున్నముమీదనే వాటిదృఢత్వ
మాధారపడియున్నది గర్భములోని పిండము
నకు మూడుమాసములు దాటినతరువాత ఆ
పిండముయొక్క పండ్లు ఎదుగ నారంభించి
పుట్టుకకాలము వచ్చునప్పటికి ఆపండ్లమీద
పింగాణీ ఏర్పడును రెండవ వరుసపళ్ళుకూడ
అప్పుడే ఏర్పడును తల్లిశరీరములో సున్నము
తక్కువగానున్నయెడల శిశువుకు ఎక్కువ
నష్టము కలుగును ఈ నష్టమును కూడ
తీయుటయుకష్టము

ఖనిజములు విటమినులుకూడచాలముఖ్యము
పచ్చికాయలు పండ్లు ఆకుకూరలు మొద
లగు వాటినిగురించి ఆహారశాస్త్రపరిశోధకులు
ఎంతయో చెప్పియున్నారు వీటియందు విట
మినులు ఖనిజములు అమితముగనున్నట్లు
చెప్పుచున్నారు పచనముచేయని పండ్లలోను
కూరగాయలలోను పాలలోను విటమినులు
విస్తారముగ నున్నవి కూరగాయలను ఎంత
తక్కువకాలములో వండిన అంతశ్రేష్ఠము
వాటినిఉడకబెట్టినసీరును పులుసులో ఉపయో
గించవచ్చును దీనికి కారణమేమన ఆనీళ్ళలో

కూరగాయలలోని విటమినులు ఖనిజములు కరిగియుండును

లోపలనుండు మలినమంతయు మూత్రపిండములు ఊపిరితిత్తులు చర్మము పేగులు ద్వారా పోవును ఈ నాలుగింటిలో మూత్రపిండములు చేయుపని యెక్కువ అవి రక్తములోని మలినమును లాక్కొని బయటకు విసర్జించును ఇప్పుడు గర్భిణీ స్త్రీ యొక్క మూత్రపిండములకు పని యెక్కువ ఏలయన అవి ఇద్దరి మలినమును బయటకు విసర్జించవలసియున్నది శిశువునుండి వచ్చు మలినము తక్కువఅయినప్పటికి తల్లి యొక్క మూత్రపిండములకు ఎక్కువ పనిని కలుగజేయు లక్షణము దానికి కలదు అందుచేత అనేక చిక్కులు ఏర్పడును ఈ చిక్కులు పోవలెనన పండ్లరసములను నీళ్ళను అమితముగ పుచ్చుకొనవలయును

మన శరీరములోనుండు మలినమును చర్మము బయటకు విసర్జించి మనకెంత మేలొనరించుచున్నదో మనము గమనించుటలేదు దీని విషయములో మనము కడుశ్రద్ధ తీసికొనవలెను చల్లనిగాలి వీచుచున్నప్పుడు చెమట గ్రంథులు దినమునకు 12 ఔన్సుల చెమటను విసర్జించును ఎండలు తీవ్రముగానున్నపుడు ఎక్కువ చెమటను విసర్జించును చర్మముమీాది రంధ్రములు (నోళ్లు) సక్రమముగా పనిచేయవలయునన్న ఆ రంధ్రములలోని మట్టి పోవునట్లు శరీరమును పరిశుభ్రము చేయవలయును కాబట్టి ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యాయేమి రసజ్ఞాన శాస్త్ర రీత్యాయేమి స్నానమవసరము అందుచేత గర్భిణీస్త్రీ దినమునకు రెండుపర్యాయములు విధిగా స్నానము చేయవలెను చర్మరంధ్రముల ద్వారా చెమట విస్తారముగా బయటకు వచ్చిన మూత్రపిండముల పని తగ్గును

గర్భాశయము పెద్దది అగుటవలన ప్రేగులకు ఒత్తిడి ఎక్కువ అగును దీనివలన గర్భకాలమున మలబద్ధము సంప్రాప్తించును ఈమలబద్ధము పోవుటకుగాను ఆహారనియమమును జాగ్రత్తగా పాటించవలెను ద్రవరూపమ నన్నున్న ఆహారమును ఎక్కువగా తీసికొనవలెను పచ్చికాయలను కూరగాయలను తినవలెను గర్భిణీస్త్రీ కష్టపడి పనిచేయుట మంచిది సుకుమారముతో పనిచేయకుండ ఉండరాదు మలబద్ధకము ఉన్నచో తరుచుగా ఎనిమాచేయవలెను

ఊపిరితిత్తులు బొగ్గుపులుసుగాలిని (కార్బన్ డయాక్సైడ్) విసర్జించును ప్రాణవాయువు ఆహారముతో కలియునప్పుడు బొగ్గుపులుసుగాలి ఏర్పడుచున్నది ఉచ్ఛ్వాసముద్వారా ఊపిరితిత్తులలోనికివచ్చి రక్తముద్వారా శరీరమునుండి బయటకు విసర్జింపబడు ప్రాణవాయువు గర్భములో నున్న శిశువుకును తల్లికిని చాల ఆవశ్యకమైనది ఇతర కాలములకంటె గర్భముతో నున్నంతకాలము తల్లికి పరిశుద్ధవాయువు విస్తారముగా ఉండితీరవలెను శిశువునకు తగినంతప్రాణవాయువు లేనిచో తల్లియొక్క గర్భములో ఇటునటుపొడుచుచుండును అట్టి సమయమున ఆకదలిక తల్లికి స్పష్టముగ కనబడు చుండును తల్లికి, శిశువుకు ప్రాణవాయువు తగునంతగా నుండుటకుగాను కిటికితలుపులను తెరవవలయును సాధ్యమైనంత మట్టుకు జనసమూహమునకు దూరముననుండ

వలెను ఇట్లుచేయుటవలన బొగ్గుపులుసు గాలి కూడ తగులదు

సూర్యరశ్మివలన ఎటమిను (డి) కావలసినంత ఏర్పడును శిశువు జన్మించినతరువాత సూర్యరశ్మిఎంతయవసరమో జన్మించుటకుపూర్వము కూడ అంతయవసరమే సూర్యకిరణప్రసార స్నానమువలన తల్లిశరీరమందలిటిష్యూలలోనే విటమిను (డి) ఏర్పడును ఈవిటమినులోకొంత రక్తముద్వారా గర్భములోని శిశువు శరీరములో ప్రవేశించును ఈవిటమినువలన ఇద్దరకు కలుగుమేలు అపరిమితము ఏలయన శరీరమునకు కావలసిన ఖనిజములను ఉపయోగించుటలో శరీరము కు డి' సహాయపడుచున్నది తెలివిగలతల్లి ఆహారవిషయములో ఎంతజాగ్రత్తగాను శ్రద్ధగాను ఉండునో అంతజాగ్రత్తతోను శ్రద్ధతోనే విస్తారకాలము సూర్యరశ్మిలోనే పనిచేయ ప్రయత్నించుచుండును సూర్యరశ్మిలో పనిచేయుటవలన నరములు మనస్సు నిశ్చలముగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండును నిద్రబాగుగాపట్టును ఇవ్విషయమున శ్రద్ధాహీనురాలగు తల్లి తనకును తన బిడ్డకునుఅపకారము చేయుచున్నది నరములకు కండరములకు అమితశ్రమను కలుగజేయుపనులలో వివేకము నుపయోగించవలెను గర్భిణీ స్త్రీఅను దినము కొంతదూరము నడచుచుండుట మంచిది అయితే గర్భిణీస్త్రీలు అతిసులభముగా అలసిపోవుదురు శ్రమ పోవుటకుగాను మధ్యమధ్యవిశ్రాంతి తీసుకొనుట ముఖ్యము పది౹౹మిషములు పడకమీద వెల్లగిత్తుల పండుకొనిన చాలును శ్రమయంతయు అత్యద్భుతముగ మటుమాయమగును కావున అనుదినము ఈవిధమున అనేకపర్యాయములు పరుండుట మంచిది అందుచేత గృహమునకు చాల దూరములో గర్భిణీస్త్రీ పనిచేయుకుండుటయు కండరములకు శ్రమకలుగ కరినపనులను చేయకుండుటయు మంచిది బరువు ఎత్తుట వల్లను పాత్రలువగైరాలను తోముటవల్లను బట్టల నుతుకుటవల్లను తొందరగా మేడమెట్లనెక్కి దిగుటవల్లను అతిత్వరితముగ అలసట కలుగును అకాలప్రసవము లేక గర్భస్రావము కూడ కలుగవచ్చును

దుస్తులువిషయము కూడ మనము ఆలోచించవలసియున్నది బట్టలువలన గర్భిణీస్త్రీయొక్క స్తనములః మీదను కడుపుమీదను ఒత్తిడి ఎక్కువగనుండరాదు ఆమెధరించు దుస్తులు ఎంతతేలికగనున్న అంతమంచిది

బ్రతకాలంటే మందులు మానండి

(మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు)

ప్రజల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుటకు మందువైద్యులు యేమేమో చేశామంటారు మందు వైద్యమునందున ఉపయోగమును పొందుటలో పేదవాని గతి యెట్లున్నదో అష్ట ఐశ్వర్యములతో తులతూగు భాగ్యవంతుని గతి అట్లనే ఉన్నది నిరుపేదగా చేయబడిన భారతదేశము భారతీయుల గతి కన్న రాశీకొండలలో బంగారముతో తులతూగుచున్న అమెరికా అమెరికన్ల గతి అట్లనే ఉన్నదని డాక్టరు విండేల్ చెప్పుతున్నాడు

లండనులో జరిగిన వైద్య సభ నుపక్రమిస్తూ సర్ జేమ్సు బార్ యేమన్నాడంటే బాగా పేరువడసిన అసంఖ్యాకములైన అమెరికాలోని చికిత్సాలయములలోనికే వెళ్ళవలసివస్తే అక్కడ యేమి జరుగుతుందో యెరుగుదురా? అచ్చట మిమ్ములను నఖశిఖపర్యంతరమూ పరీక్ష చేస్తారు అదికూడా మన పర్సులోని డబ్బునుపట్టి జరగుతుంది చికిత్సకూడా మన పర్సులోని డబ్బునుపట్టే ఉంటుంది దీనికే మూడు మొదలుకొని ఆరు వందల డాలర్లు ఖర్చు అగుతుంది ఇంత ఖర్చు అయినా యేమైనా ఉపయోగము ఉంటుందా అంటే అదీలేదు

డాక్టరుగారి టాకు టీకులతో రోగిని దిగ్భ్రమ చెందింపచేసి రోగికి అర్థము కాని భాషలో ప్రిస్క్రిప్షన్ వ్రాయుటకే సరిపోతున్నది రోగికి యేమన్నా ఉపయోగపడుతున్నదా అంటే పూర్ణాను స్వారమే కిందటి రోజువరకూ బాగా ఆరోగ్యవంతులుగానే ఉన్నారని రోగము వచ్చిన తరువాత కూడా సమర్థులైన మందు వైద్యుల చేతుల లోనే ఉండి చాలా త్వరగానే అసువుల బాసిన ప్రఖ్యాత అమెరికన్లగూర్చి చెపుతాను తక్కువ రకమువారు యెంతమంది అకాల మృత్యువాత బడేదీ మనకు అవసరము లేదు విండేల్ విల్కి ఈ రాజకీయవేత్త చావు విని ఒక అమెరికాయే గాక ప్రపంచమంతా ఒక్కతడవ కంపించింది ప్రయాణ బడలికను తీర్చుకొనుటకై మందు తీసుకొన్నాడు కొద్ది రోజులు గడచిందో లేదో విల్కీ చనిపోయినాడని పత్రికలన్నీ ప్రచురించినాయి ఆల్ స్మిత్ - ఈ సైనికుని ఎరుగనివారును ప్రేమించనివారును లేరు ధనికులే గాక బీదలుకూడా యితనిని ప్రేమించేవారు ఎండ వేడిమిని భరించలేక చల్లబడుటకుగాను మందుల సేవించాడు నాలుగు రోజులు గడచినాయో లేదో మందు వైద్యము మింగివేసింది

జార్జి వాషింగుటన్ అమెరికా స్వాతంత్ర్యోద్యమమునునడిపి జాతీయ ప్రభుత్వమునకు ప్రప్రథమ అధ్యక్షుడైన జార్జి వాషింగ్టన్ పని యేమైందో తెలుసుకొందాము చరిత్రను బట్టి మన కేమి తెలుస్తుందంటే అప్పటివరకు బాగా ఆరోగ్యవంతుడుగానే ఉన్నాడు వర్షములోకూడా చాలా మైళ్ళు స్వారీ చేశాడు ఆ పెద్ద జుట్టు అంతా వర్షముతో తడిసిపోయింది దానితో జలుబు చేసింది వైద్యునికి చెప్పంపాడు హాజరయ్యాడు వాషింగ్టన్ దేహమునుండి అరపైంటు రక్తమును తీసి పరీక్షించాడు దేహమే రోగమును నయము చేస్తుందను నమ్మకము లేక వైద్యుడీ పని చేశాడు 82 ఔన్సుల రక్తముతోను దేహ

బలమే క్షీణించి పోయింది రెండు రోజులు గడిచిందో లేదో స్వర్గాధిపతి పిలుపును అందుకొన్నాడు

ఆటపాటలలో పేర్పొందిన పెక్సు రికార్డుకు కూడా యిదే గతి పట్టింది కొద్ది సుస్తీగా నుండి మందుల సేవించాడు నాలుగు రోజులుగడచినారో లేదో సాయుజ్యాన్ని పొందాడు

ఇరువదవ శతాబ్దము తొలిభగములో చలనచిత్ర ప్రదర్శనములో ఒకడుగా పేరొందిన రూడాల్ఫు వాలెన్ టినోకు కూడా యిదే గతి పట్టింది జబ్బుగా నున్న దని తోచగానే మందుల సేవించాడు త్వరలోనే యమదర్శనాన్ని పొందాడు

గానవిద్యలో ప్రవీణు డని పేరు పొందిన మెన్ రికోకారుశో గతికూడా యిదే గతి పట్టింది బద్ధకముగా నున్నదని తోచగానే డాక్టరులకు చెప్పించాడు వైద్యుడు సిద్ధమయ్యాడు మందిచ్చాడు నాలుగు రోజులు గడచినారో లేదో చావు వార్త బయటకు వచ్చింది

ప్రెసిడెంటు హార్డింగు జీవితము కూడా యిట్లాగే ముగి సింది పశ్చిమ దేశములోని యాత్రను ముగించుకొని యింటికి వచ్చాడో లేదో సుస్తీ చేసింది యథావిధిగా మందుల సేవించాడు వచ్చాడన్న కబురు కన్న చచ్చాడన్న కబురే ముందుగా తెలిసి సానుభూతి తీర్మానాలు కుప్పతిప్పలుగా వచ్చినాయి

బేస్ బాల్ ఆటలో పేర్వడసిన లోగెహిరిగ్ చరిత్ర కూడా ఇట్లాగే ముగిసింది అస్వస్థతగా నున్నదని తెలియగానే డాక్టరుకు కబురు వెళ్ళింది వైద్యుడు వచ్చి కశేరుకకు ఇంజక్షనులు చేశాడు వైద్యుడు యింటికి చేరాడో లేదో చచ్చాడన్న కబురు బయటకువచ్చింది

హెన్రీ ఫోర్డు కుమార్డు ఎడ్ సెల్ ఫోర్డు జీవితముకూడా యిట్లాగే గడచిపోయింది దేహములో లోపమున్నదని సర్జను ఆపెరేషన్ చేసి చేతులు కడుక్కొన్నాడు 82 యేండ్ల తండ్రి బ్రతికే ఉన్నాడు కొడుకుకాస్తా చనిపోయినాడు

ప్రెసిడెంటు కూలిడ్జి కొడుకు జీవితముకూడా యిట్లాగే అంతమయింది టెన్నిస్ ఆడుచుండగా పాదమునకు చిన్న దెబ్బ తగిలింది ఏమేమో మందులు పోశారు అకాల మరణాన్ని పొందారు

ప్రపంచమహాయుద్ధములో ప్రధాన పాత్రను ధరించిన విల్సను సభాపతి జీవితముకూడా యిట్లాగే అంతమయింది భూలోకములోని పని పూర్తి కాకమునుపే అమరలోకమునుండి పిలుపు వచ్చింది

రెండవ ప్రపంచయుద్ధములో ప్రధానభూమిక వహించిన రూజువెల్టు పనికూడా యిట్లాగే గడచింది ఇచటి అట్లాంటిక్ ఛార్టరు పూర్తి కాలేదు అచటి అట్లాంటిక్ ఛార్టరుకొరకు పోయినాడు

ఆరోగ్యానికి ఏమి కావాలి?

మనం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శుభ్రమైన గాలి ఉండాలి మంచినీరు త్రాగాలి బలమైన ఆహారమును తినాలి, శుచియైన బట్టలను ధరించాలి శుభ్రమైన ఇంట్లో నివసించాలి భక్తిశ్రద్ధలు ఉండాలి, దేహారోగ్యం ఉండాలి, మనశ్శుద్ధి కావాలి

పరిశోధనార్థము సజీవ జంతువులను కోయుట

వైద్యవిద్యార్థులకు ప్రత్యక్షానుభవముకోసము సృష్టిలోని జంతువులను బ్రతికి ఉండగాను చచ్చిన తరువాతను కోసి చూపించుతారు శాస్త్రపరిశోధనలయందు ఆ యీ సజీవజంతువుల ఆక్రందనలు వీరిచెవుల దూరవు ధన, ప్రాణముల నింత వెచ్చించినా ఈ పరిశోధనల వలన ఆవంతైనా ఉపయోగము లేదంటాడు డాక్టరు ఫ్రాంక్లిన్ డబ్ల్యు కాలిన్సు ఇతను సుప్రసిద్ధ మందు వైద్యుడు విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రుడు యమ్ డి

కుక్కలు మొదలగు జంతువులను కోసినందు వలన వచ్చినజ్ఞానముఅంతర్వ్రణము రాకుండా కాపాడుటకును వచ్చిన తరువాత కుదుర్చుటకును ఆవంతయు ఉపయోగపడుట లేదు

ఈకోతలవలన వచ్చిన జ్ఞానముతో ఒక క్షయ రోగిని కూడా కాపాడలేకపోయినాడు

ఈకోతల జ్ఞానముతో ఒక వరిబీజమును కూడ నయము చేయలేకపోయినాడు

సంధివాతముయొక్క కారణమును, నివారణను చేయుటకు యీ కోతలు ఉపయోగపడలేదు

శ్వాసాశయదాహమును తగ్గించుటకు యీ కోత లేమీ ఉపయోగపడుటలేదు

పిచ్చి ఉన్మాదము, హిష్టీరియాలను నివారించుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగించుట లేదు స్థానచ్యుతిని పొందిన యెముకను సరి చేయుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగపడుట లేదు

స్థానభ్రంశమును పొందిన యెముకలను సరి చేయుటకు యీకోత లేమీ ఉపయోగపడవు

సర్వసామాన్యముగా వచ్చే జలుబును నయము చేయుటకును యీకోతలు సాయపడవు

శిశువులకు తరుచుగా వచ్చే అజీర్తివిరోచనముల తగ్గించుటకుకూడా యీ కోతలు సాయపడవు

మలబద్ధకమును తొలగించుటకు యీజ్ఞానము ఆవంతయు ఉపయోగపడలేదు

మధుమేహమును కుదుర్చుటకు యీజ్ఞానము పనికే రాలేదు

ఉత్థాపకగ్రంధికి సంబంధించిన రోగముల కుదుర్చుటకు యీపని అవసరమే లేదు

రక్తాభిమ్యందము మూలవ్యాధులకు యీ జ్ఞానము అవసరము లేదు

చుట్ట బీడి సిగరెట్లను త్రాగినందు వలన యిరువది యెనిమిది రకముల విషములులోనికి చేరుతాయి వీటిల్లోకల్లా నికోటైన్ దే అగ్ర తాంబూలము ఈ దురభ్యాసమును వారించుటకు ఆకోతలు అవసరమే లేదు

ఎన్ని జంతువుల కోసినా ఒక పార్శ్వపునొప్పిని కూడా నయము చేయలేక పోయినాము

కండరములకు సంబంధించిన రుగ్మతలను నయము చేయుటకు యీకోతలు అవసరమే లేవు

ఎన్నికోతలుకోసి యెన్ని పరిశోధనలు చేస్తున్నా మని డబ్బావాయించుకొన్నా అమెరికాలోని పిల్లలలో 12½ కోట్లమంది దుర్బలులే దీనికి కారణ మేమిటి?

గనేరియాకు సంబంధించిన సూక్ష్మజీవిని చంపుటకు యీ కోతలు సాయపడవు

చిన్న దెబ్బలను కుదుర్చుటకు సహితము యీ జ్ఞానము అవసరము లేదు

ఈ కోతలవలన స్త్రీలలోగాని పురుషులలో గాని కలిగిన నపుంసకత్వమునకు కారణములను తెలిసికొనలేక పోయినాము

ఇంతమంది వైద్యవరులున్నా అమెరికాలో రోజుకు ౦ లక్షలమంది రోగులే మందు వైద్యము యింత ఉచ్ఛస్థితిలో నన్నా వీరిని కాపాడలేక పోయింది

ఈ అమానుష కృత్యమును గూర్చి కారిల్ బి ఆబట్ యేమన్నాడంటే

మానవుల మదిరి కుక్కలు ఎల్లులు కోతులు ఈశ్వరనిర్మితములే | జగత్ఎతకు యివన్నీ సమానములే మానవులకు ఉపయోగము కలిగినా వీటిలో యేఒక జంతువును చంపుటకును మనకు అధికారము లేదు ఉపయోగము కలుగుటయు లేదు ఈ పరిశోధకులను కసాయి వాళ్ళనుట ఉచితము

ముష్టిమైధునము

హెన్రీ లిండ్లహార్ యం డి

ముష్టిమైధునమువలన ధాతుశక్తి దుర్వ్యయమై పోవును యుక్తవయస్సు వచ్చిన బాలురలో యీ దురలవాటు హెచ్చుగా నున్నది దైహిక మానసిక నైతిక శక్తులు వృద్ధి కావలసిన తరుణములో యీ దురలవాట్లు బాలుర వెంట పడుట వారి దరిద్రము కతప్పదు తెలివితేటలకును, పుంస్త్వమునకును దగ్గర సంబంధమున్నది పురుషులకు సంబంధించిన ద్రవములు పైవిధముగా దుర్వ్యయమై పోయిన యెడల వీరిదేహములు వృద్ధిపొందవు దేహమువృద్ధి పొందక పోవుటచే మానసిక నైతిక శక్తులునూ వృద్ధిపొందవు పైదురలవాట్లతో ధాతుశకి తగ్గిపోవుటచే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవును నిరోధకశక్తి తగ్గుటచే మానసిక నైతికశక్తులు కూడా కుంటుపడును

ఈ దురలవాటువల్ల ఇన్ని యిబ్బందులు కలుగుచున్నవి ఇన్ని యిబ్బందులు కలుగుచున్నను యీ విషయమును మాత్రము రహస్యముగానే ఉంచుచున్నారు బాలురకుగాని బాలికలకుగాని యీ విషయమై చెప్పుటయే లేదు

ఈ విషయమునకు సంబంధించిన శాస్త్రము నంతనూ ప్రజలునూ ప్రభుత్వమునూ రహస్యపరచినారు వెలువడనీయుట లేదు పురోహితులు గాని వైద్యవరులు గాని నూతన వధూవరులకు యీ విషయమై చెప్పుటయే లేదు ఎవరైనా సాహసించి చెప్పినయెడల వారలను సిగ్గులేని వారని పరిహసించుచున్నారు నాగరికులని భ్రమపడు వారిలో యీ యిబ్బంది చాలా యెక్కువగా ఉన్నది మతప్రచారకులు యీ మాటనే యెత్తుకొనరు ఆముష్మికవాదులకు యీగొడవయే కొరగాదు

ఆరోగ్య విషయిక పత్రికలైననూ యీ విషయమై శ్రద్ధవహించుట ముదావహము

ఈదురలవాటుకు కారణములను విచారింతము దైహిక మానసిక నైతిక భాగములకు సంబంధించని రోగమే లేదు శిశువు తల్లి గర్భములో ఉండగా ప్రసవము కాకమునుపు తల్లి దండ్రుల దుర్బలతలే యీ రోగమునకు ముఖ్యకారణమని చెప్పాలి ఎల్లాగంటే తల్లి దండ్రులలో ఏ ఒకరియందు గాని యిద్దరియం

దుగాని గల అధిక కామేచ్ఛ వంశానుగతముగా ఎల్లలకు సంక్రమించ వచ్చును గర్భము ధరించినపుడు సంగమము జరిగినయెడల తప్పకుండా యీ దురలవాట్లు వెంటబడుతాయి గర్భిణీకాలమునందు చేయుసంగమముకన్న ఘోర పాతకము మరొకటి ఉండబోదు తల్లి ఆరోగ్యమునకే గాక శిశువు జీవిత మంతా యీ విధముగా చెడిపోవుచున్నది అనేక సుందరతనువులు అకాలములో మృత్యువాతబడుచున్నవి తల్లి ప్రాణమునకేగాక శిశువు పాలిటకూడా అపచారము చేయుచున్నాము

జంతువులేమియు గర్భము ధరించినతరువాత సంగమమునకు ఇష్టపడవు మగజంతువును దగ్గరకే చేరనీయవు యుక్తాయుక్తవిచక్షణ కలిగిన మానవులు జంతువులకన్ననూ అధోలోకమునకు పోవుచున్నారని చెప్పుటకే సిగ్గగుచున్నది విషయము తెలియకపోవుటచే యింతవరకునూ అపచారముచేస్తే చేయవచ్చును విషయము తెలిసినతరువాతనైననూ యువకులును యువతులును పై అపచారముల చేయకుందురుగాక

ఈ దురలవాటు పెచ్చు పెరిగిపోవుటకు విద్యావిధానము గూడా కొంతవరకును కారణ మని చెప్పక తప్పదు ఈ విషయము రహస్యముగా ఉంచబడుట చేత యీ విషయమై యెవరునూ నోరు విప్పరు మతప్రచారకులు నింద్యమని వదులుతారు వివాహసమయమందుగాని గర్భాధాన కాలమునందుగాని పురోహితుడు తెలిసిగాని తెలియకగాని నోరెత్తడు వైద్యవరులు యీ జోలికే రారు ఆముష్మిక వాదులకు ఈ సంగతి అసలే పనికిరాదు

కడుపుతోనున్నప్పుడుతల్లిదండ్రులదుర్నడతలే శిశువు మనోవీధియందు గుర్తులుగా నిలబడిపోతాయంటే మనమేమీ ఆశ్చర్యపడవలసినపని లేదు

ఈ విషయములో స్త్రీలను నిందించి ఉపయోగమేమి లేదు ఎందువలనంటే యీ విషయమంతా స్త్రీలకు తెలియుదు భుక్తికి మగవారిమీద ఆధారపడుటచే స్త్రీలు మగవారి కోర్కెలను ఎదిరించ లేరు మీదు మిక్కిలి వారెక్కడ కోపము చెందుదురో అని అనుక్షణమునూ భయపడుచుందురు ఈ న్యూనత యేర్పడుటచేత అనేక సుందరతనువులు ఈ దురలవాట్లకు లోనై పోవుచున్నవి మందు వైద్యము కూడా యీ పాపమును కొంతవరకైనా పంచుకొనుచున్నది వైద్యవరులందరునూ అతిసంగమమును జరుపవలెననియు జరిపినందువలన పురుషశక్తి ఎక్కువగునననియు ప్రచారము చేయుచున్నారు యుక్తాయుక్త విచక్షణలేని పాలపొంగు హృదయము కలిగిన యువకులు అందఱును ఈ ప్రవాహములోపడి కొట్టుకొనిపోవుచున్నారు

హృదయపూర్వకముగా మాటలాడినందు వలననే సంతోషము ఉత్సాహము కలుగునని మన యువకులందఱును గ్రహించవలయును. పశువాంఛలనుతీర్చుకొనుటతోడనే కామేచ్ఛ తృప్తిపడు నని భ్రమపడరాదు సంతోష పూర్వకముగా స్పృశించినంతమాత్రముననే సుఖము కలుగుననియు తెలుసుకోవలయును ఈ విషయము గ్రహించినపుడు పశువాంఛలను తీర్చుకొనుటకు యింత తాపత్రయపడవలసిన అవసరము లేదు భార్యలు గర్భవతు

లుగా నున్నప్పుడు యీసంగతిని విధిగా గ్రహించవలయును ఈవిషయము గ్రహించిన పురుషులు గర్భిణీస్త్రీల ఆరోగ్యమును కాపాడుటయే గాక గర్భస్థశిశువులజీవితము నంతను మలినపర్చరు ఇంతేగాకతమనైతికశక్తులను వృద్ధి చేసికొందురు

పదునెనిమిదిసంవత్సరములనుండి యీవైద్యసిద్ధాంతముల నమ్మి ఆరోగ్యసదనమునకు అధ్యక్షుడనుగా ఉండి నాఅనుభవముల చెప్పవలెనంటె పురుషులలో గల అపరిమితకామేచ్ఛయే స్త్రీలలో కలుగు దైహిక, నాడీ మానసిక వ్యాధులకును కారణము సంగమమునందు స్త్రీలకు అసహ్యము కలిగినప్పటికిని ఆవిషయమును భర్తలతో చెప్పుటకు వెనుకాడుతారు భర్తపోష్యములో ఉంటారు గనుక నిజము చెప్పుటకు భయపడుతారు తమయందు అనురాగము తగ్గునేమోనని బిడియపడతారు ఈరోగులభర్తలతో వైద్యులు మాటలాడితే వారుకూడా ఆవిషయముల ఒప్పుకొంటారు తెలియక తప్పుచేశా మని ఒప్పుకుంటారు తమకుమాదిరిగనే, తమ భార్యలకు గూడా కామేచ్ఛ ఎక్కువగా నున్నదని భ్రమపడినామని చెప్పెదురు ఇంతటినుండి ఆమె ఆరోగ్యము కొరకే గాక తమ ఆరోగ్యము కొరకునూ నిగ్రహమును అవలంబిస్తామని శపథముచేస్తారు తరువాత కనుపడినపుడు నిగ్రహముండుట చేతనే తాము సర్వ సౌఖ్యములను అవలంబిస్తున్నామని చెప్పుతారు

జీవితమునకు సంబంధించిన యీ విషయమును ఎంత అప్రధానము చేయుచున్నది, సామాన్య ప్రజలకేగాక తెలివితేటలు గలిగిన నాగరికుల మని భ్రమపడు పెద్దలకునూ యీ విషయములో ఎంత అధోగతితో పడిపోవుచున్నది బుద్ధిమంతులు గ్రహించక పోరు విషయము తెలిసిన తరువాత ఎన్ని సౌఖ్యములననుభవించునది వేరుగా చెప్ప పని లేదు

సిగ్గు దీనికి మరింతగా తోడుపడుతున్నది పరస్పరముగా ఒకరి అభిప్రాయములు మరొకరికి తెలిసినంతమాత్రముననే యెన్ని సౌఖ్యములు అనుభవించేదీ వేరుగా చెప్ప నవసరము లేదు

రోగపదార్థము బహిష్టార్యావయవముల దరిన చేరి బయటకు పోవ ప్రయత్నించు చుండును రోగపదార్థము చేరి మురిగినప్పుడు ఆ అవయవములలో ఉద్రేకముకలుగును జననేంద్రియములును బహిష్కార్యావయవములును ఒక చోటనే కలిసిఉండును సన్నిపాతదోషముచేత ఆ ఉద్రేకమే జననేంద్రియములలోకూడ కలుగును అందువలననే రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరిన రోగులలో కామేచ్ఛ యెక్కవగా నుండును ఆరోగ్యవంతులలో కామేచ్ఛగూడా పరిమితిగాలేక ఉండును ఎక్కువగా ఉండదు స్త్రీలకు విపరీతమైన కామేచ్ఛ ఉండునని భయపడు మగవారందరును స్త్రీలను యేవగించుకుంటారు యేవగింపు పురుషులలో ఉన్నదిగనుకనే కాస్తకు కూస్తకు స్త్రీలను చీదరించుకుంటారు ఈ చీదరింపు పర్యవసానము రసాభాసము ఇద్దరిలో ఎవరికిని సుఖము లేదు పరస్పరముగా అర్థము చేసుకొనిన వారిలో యీ యేవగింపుగాని అసహ్యముగాని ఉండనే ఉండదు వారు సుఖముగా సంసారమును గడుపుటచే తాము సుఖమును పొంది సత్సంతానమును బడయుదురు

మాంసాహారమువలన కలుగు ఉద్రేకము

తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు చేయు అపచారమువలన శిశువు జీవితమంతా యెట్లు కలుషితమగునది వెనుక నేచదివినాము ఇదేగాక పిల్లలు చెడిపోవుటకు మరొక కారణమును గలదు తల్లిపాలను వదిలిపెట్టినప్పటి నుండి పిల్లకు యుక్తవయస్సు వచ్చువరకును పిల్ల తిను ఆహారములోని దోషములవలననూ విహారములోని లోపములవలన కూడా పిల్లల జీవితము పాడైపోవుచున్నది అందులో మాంసాహారము ఒకటి జంతుమాంసములోని ఆమ్లములన్నీ ఉద్రేకమును కలిగించును ఎప్పుడును జంతుమాంసమును తిననివారు యెప్పుడో ఒకనాడు మాంసమును భుజించినయెడల ఉద్రేకముగా నుండుటయు ఒకలు తెలియక మాటలాడుటయు మనము యెరుగని విషయము కాదు మనకు కనపడువారందరును నిత్యమును మాంసాహారమును భుజించువారే నిత్యమును అదేపని అగుటవలన వీరి అవయవములు మొద్దుబారి యుండును మొద్దుబారి యుండుటచే మాంసాహారము వలనకల్గు ఉద్రేకము వీరికి తెలియదు కొద్దిగా కలిగిననూ వీరు గ్రహించలేరు సారాయి, బ్రాంది కాఫీ టీ పొగాకువలన కలుగు ఉద్రేకము కలుగును ఒక నిషావస్తువు మరొక నిషా వస్తువును కోరుతుంది ఈనిషాపానములు జననేంద్రియములను నాడీమండలమును మెదడులోను చేరి నానా హంగామా చేయును మాంసాహారమువలన కలుగు ఉద్రేకము కాఫీ టీ మొదలగు పానాలవలన ఎక్కువగునేగాని తగ్గదు చిన్నపిల్లల నాడీమండలమును కాఫీ టీలవలన ఉద్రేకపరిస్తే జననేంద్రియములలో ఉద్రేకము కలిగి చిరుతప్రాయమునందే సంగమేచ్ఛ కలుగుతుంది సంగమమునకు వీలుపడకపోవుటచే ముష్టిమైథునమునకు అవకాశము కలుగుచున్నది

ఇవన్నియు అజ్ఞానమువలననే వచ్చుచున్నవి మతప్రచారకులు పురోహితులు యీ విషయమై మూకీభావము వహించుటయే దీనికి ప్రధాన కారణము

ప్రజ్ఞానవిషయము తెలియకపోవుటచే యీ సంగతులను వీరికన్న మరీ అజ్ఞానులైన దాసదాసీ జనములనుండి నేర్చుకొందురు జంతువులను చూచి నేర్చుకొందురు తల్లిదండ్రులవల్ల తమ యీ రహస్యవిషయములను గూర్చి ముచ్చటించుచో ఈయిబ్బందులు లేకపోవును గదా!

ముష్టిమైథునమువలన కలుగు దుష్ఫలితములు

ముష్టిమైథునమువలన గలుగు దుష్ఫలితములను తెలుసుకొందాము పదునెనిమిదిసంవత్సరముల ఆరోగ్యసదనమునకు అధ్యక్షునుగా నుండి యీదురలవాట్లకు లోనైన కేసులను యెక్కువగా చూచుటచేత నా అభిప్రాయములను యీక్రింద పొందుపరుస్తున్నాను ఈ దురలవాటువలన దైహికముగాను, మానసికముగాను నైతికముగాను దుష్ఫలితములు కలుగవచ్చును ఈ మూడింటిలోనూ దైహికముగా కలుగు దుష్ఫలితములకన్న మానసిక నైతిక దుష్ఫలితములు మెండుగ నుండును ఈ దురలవాట్లకు లోనైనవారు పరులకు చెప్పుటకు బిడియపడి లోపలలోపలనే కుళ్లుచుందురు ముష్టిమైథునము వలన కలుగు తాత్కాలికముగా కలుగుతృప్తికిఆశపడి ఆధురభ్యాసమును

వదలలేరు నిత్యమును అదేపనిని చేయుచుం డురు నిత్యము పేపరులలో వెలువడు ప్రకటనల చూచి మోసపోయి యీదురభ్యాసకు లందఱు చిత్రాతిచిత్రమైన స్వప్నములను స్వప్నస్ఖలన ములను పొందుచుందురు నిరంతరము యీ విషయమును గూర్చియే ధ్యానించు చుందురు గాన విపరీతాలోచనలు తోచుచుండును ఎప్పుడనూ శంకించుచునే ఉందురు అసం తృప్తి, భయము యెక్కువగును, కోపము క్రోధ మును యెక్కువగును

ఆకాలమరణము యీదురలవాట్ల ఫలితమే

జగన్మాత యగు ప్రకృతి తనకు నిర్దేశించిన నియమముల నుల్లంఘించుటచేతనే మానవు లు యీ యిబ్బందులను పడవలసి వచ్చినది ఈయిబ్బందులను దాటవలెనంటే మామూలు పద్ధతులనే అవలంబించవలయును సజ్జనులతో సహవాసము చేయవలయును యేయేపదార్థ ముల తినినయెడల నాడీదౌర్బల్యము మతిచాం చలనము మొదలగు మొండిరోగములు కుదు రునో అటువంటి ఆహారమునే తినవలయును

ఆత్మవిశ్వాసము యెక్కువగా నుండవలయును నిగ్రహము ఇనుమిక్కిలిగా ఉండవలయును దైహికశక్తులను వృద్ధిచేయవచ్చునుగాని యీ నమ్మకము ను కలుగచేయుటమాత్రముకష్టము పశువులకును తనకును నిగ్రహముకన్నా వేరు తేడాలేదనియు నిగ్రహము లేనియెడల నున్నూ పశువులకోనే జతపడుననియు మున్ముందు తెలిసికొనవలయును

ఆత్మవిశ్వాసమును మనోనిగ్రహమును యెట్లు వృద్ధిచేసుకొనేది చివరి పేజీలలో చదువుకొం దాము ఆత్మవిశ్వాసముని యెంత పనిజరిగేదీ తెలుసుకొందాము ఆత్మవిశ్వాసమును వృద్ధి పరచుకొనుటకు నిద్రింపబోవునమయమును యుక్త కాలము నమ్మకముతోను తదేకదీక్షతో నూ సాధన చేసినయెడల సాధారణముగా అప జయమును పొందరు

ఈ మార్గము లన్నీ పైకి చాలా చులకనగా కనపడినప్పటికిని నమ్మిచేసినయెడల తప్పక ఫలోన్ముఖము లగును

దైహికశక్తులను వృద్ధిపొందించుట యెట్లు

పుష్టిమైథునము మొదలగుదురలవాట్లకు లోను గాకుండా కాపాడవలెనంటే ప్రకృతి మార్గములను అనుసరించుటకన్న మరొక మార్గము లేదు జీవితపంథాను మార్చుకొన వలయును ఊరగాయలను, పచ్చళ్ళను తినుట మానవలయును పండ్లను, కూరలను యెక్కు వగా తినవలయును మందులను సేవించుట మానవలయును కాఫీ, టీ, కోకో మొదలగు పానాలమానవలెను కల్లు సారాయి, బ్రాంది, విస్కీ మొదలగు విషావస్తువుల మానవలెను ప్రకృతిసహజమైన పండ్లు మెదడును, నాడీ మండలమును కంపింపచేయవు ఉద్రేకపరచవు ఉదయముననే లేచి దేహమునంతనూ మర్దనచేసిన యెడల రక్తప్రసరణము వృద్ధియగును నాడీమండలమును పునర్జీవితమగును సాయంకాలము చేయుకటిస్నానము మరిం త ఉపయోగకారి యగును దినమొలతో ఆరుబయట స్నానముచేయుటయే మంచిది ఆరుబయట చేయుటకు వీలులేకపోయినప్పటి కిని గాలి, వెల్తురు ధారాళముగా వచ్చు గదులలోనైనా స్నానము చేయుట మంచిది వ్యాయామము చేయునపుడు మాత్రము గాలి వెల్తురులు ధారాళముగా రావలయును

కల్లు, సారాయి బ్రాంది విస్కీ మొదలగు నిషావస్తువులమాత్రము ఖచితముగా మానవలయును పైపద్ధతులను క్రమముగా ఆచరించి పరిపూర్ణమైన విశ్వాస ముంచినయెడల అన్నము అరగకపోవుట మలబద్ధము మొదలగుజబ్బు లేమీ ఉండవు రక్తప్రసరణము బాగుగా నుండును స్త్రీలు, పురుషులు దాంపత్యసౌఖ్యమును బాగుగా అనుభవిస్తారు నాడులలో మంటగాని చిముచిములుగాని యేమియును ఉండదు.

కొందువైద్యులు స్వప్నస్కలనమును లెక్కచేయరు దానంతటదియే పోవునని చెప్పెదురు జాతిద్రవములు స్త్రీపురుషద్రవములు దేహములో యెక్కువగా తయారగుటచేత రహస్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవుచున్నవని చెప్పుదురు అట్లు వెడలిపోవుటయు మంచిదేనని చెప్పుదురు ముష్టిమైథునముతో తృప్తపడు దురభ్యాసకులు యిటువంటి అర్థరహితవాదములతో తృప్తపడతారు తృప్తపడుటయేగాక మంచిదనికూడా వాదిస్తారు ఆరోగ్యము చెడిపోయినవారికే యిటువంటి కుంటిసమాధానములు దొరకును పరిపూర్ణారోగ్యవంతులకు యెటువంటి దురాలోచనలుగాని స్వప్నస్ఖలనములుగానిఉండవు

స్త్రీపురుష దేహములలో తయారగు జాతిద్రవములు దేహపోషణకు కొంతవరకు అవసరము ఎక్కువగా ఊరిన జాతిద్రవములను గ్రంధులు స్వీకరించి దేహపోషణకును మానసిక ఆత్మీయశక్తులను వృద్ధిచేయుటకును ఉపయోగపరచును ఈగ్రంధులు రోగపదార్థముతో నిండినయెడల యీద్రవముల స్వీకరించ లేవు ఈ గ్రంధులు స్వీకరించకపోవుట వలన ఆజాతిద్రవములు ఆ అవయవములలోనే నిలిచిపోవును నిలవయుండుటచేత రహస్యావయవములలో ఉద్రేకముకలుగును రాత్రిపూటస్వప్నములుకలుగును అవయవములలో చేరి ఉద్రేకము కలుగుటచే కృత్రిమమార్గము ద్వారా తృప్తపరచుకొనటకు ప్రయత్నించును అటిదేముష్టిమైథునము ముష్టిమైథునము ఏలుపడక పోతే జాతిద్రవములు అప్రయత్నముగా కారి పోవుటయు గలదు

ఈ గ్రంధులలో చేరినరోగపదార్థమును ప్రకృతిసహజమైన ఆహారములవలనను విహారములలోనిమార్పువలననుకుదర్చవచ్చును వ్యాయామమువలననూ తగ్గిపోవును గ్రంధులలోనుండి రోగపదార్థము బయటకు వెడలిపోయినప్పుడు యీగ్రంధులు జాతిద్రవములను స్వీకరించును ఆహార విహారములలోని మార్పులతో బాటు మానసిక ఆత్మీయశక్తులను వృద్ధిచేసినయెడల జాతిద్రవములు యెక్కువగా ఊరవు ఊరినంత వరకును గ్రంధులే స్వీకరించి దేహపోషణకు ఉపయోగపరచును

సం దేహము నాడీదౌర్బల్యము పోయినయెడల నపుంసకత్వము కూడా రూపుమాసిపోవును సంపూర్ణవిశ్వాస ముంచవలయును శాంతముగా నుండవలయును ఫలము పొందుదుమూ లేదా అని సంకోచము ఉండరాదు ఆందోళన పనికిరాదు ఫలమును అపేక్షించకయే నిష్కామమూ కర్మను చేయవలయును విధిగానే చేయవలయును చెప్పిన మార్గముల నన్నిటిని అనుసరించి తీరవలయును అప్పుడే నపుంసకత్వము కూడా పోవును

హెచ్చరిక

బాలురకును బాలికలకును కావలసిన సంగతు లన్నిటినితల్లి దండ్రులే చెప్పవలయును అట్లు చెప్పనియెడల వారికి కావలసిన విషయము లను తమ కన్న తక్కువ వారలనుండి నేర్చు కొంటారు పశువులను జూచియు నోరులేని జంతువులను చూచియు నేర్చుకొనువారెం దరో గలరు అదీ ఇదీ గాకపోతే అవినీతి రు లగు దాసదాసీ జనంబునుండి నేర్చుకొనుటయు గలదు తమకు కావలసిన విషయములను తల్లి దండ్రులు చెప్పకపోవుటచే తనే ఎల్లలు యిటు వంటి కృత్రిమ మార్గముల ననుసరించ వలసి వచ్చినది

బాలబాలికలకు యుక్తవయస్సు వచ్చి జీవిత పంథాను యేర్పరచుకొనుటకు ముందుగనే మంచిచెడుమార్గములను రెంటినిగూర్చి వారికి బోధించవలయును మంచిచెడుమార్గములు రెండుకలవని వారికి నచ్చ చెప్పవలయును యుక్తమార్గములగూర్చి బోధించుటయు తల్లి దండ్రులు తమ విధ్యుక్తధర్మముగా భావించ వలయును ఇప్పుడు వీరుచేసిన బోధలే బాల బాలికలకు తమజీవితపంథాను దిద్దికొనుటకు వీలుపడును మంచిమార్గమునపోతే పేరుప్రతి ష్ఠలు, గౌరవము, ఆరోగ్యము సౌందర్యము మొదలగు మంచిలక్షణము లన్నియు కలుగు నని నచ్చచెప్పవలయును యుక్తాయుక్తవిచ క్షణజ్ఞానము వృద్ధి చేసుకొన మనిచెప్ప వల యును చెడుమార్గమునపోతే నింద, అపకీర్తి, దురభ్యాసములు, ఆత్మవినాశకరములగు మార్గ ములు వెంటపడు నని చెప్పవలయును

కొంచెము ఆలోచించుకుంటే యేదియుక్త మార్గమో ఆత్మయే చెప్పుతుంది చెడుమార్గ మున పోవద్దని తెలియజేస్తుంది ఆ ప్రబోధ మును మాత్రము మనము వినగలిగి ఉండ వలయును ప్రతివానికిని అంతరాత్మ చెప్పు చునే ఉండును మంచిసలహాను వినుట అల వాటు చేసుకొన్నవారికి చెడుమార్గములు కన బడవు చెడ్డతలంపులు వినుటకు అలవాటు పడినవారికి మంచితలంపులు రానేరావు

దురభ్యాసములకు అలవాటుపడుటకు మరొక కారణముకూడా కలదు ఆత్మనింద దుర భ్యాసముల నెక్కువచేస్తుంది ఆత్మస్తుతి యెంత హానికరమో ఆత్మనింద కూడా కష్టతరమే ఆత్మనిందవలన జీవితములో ఉండ వలసిన ఉత్సాహము తగ్గిపోవుచున్నది నిరు త్సాహము యెక్కువగుచున్నది నిరుత్సా హము యెక్కువగుటచే రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి పోవుచున్నది

నిరోధకశక్తి తగ్గుటతోడనే రోగము పెరిగి పోవుచున్నది దీనివలన కలుగు హానిని మాత్రము మనము ఊహించలేము బయ టకు మాత్రము యేమియు కానరాదు వెంట పడినదా అంటే వదలిపెట్టదు ఇదిఆత్మహత్యా మార్గమనియే చెప్పవచ్చును ఈ అలవాటుకు లోనైనవారు బయటకు యేమియు కన బడుటలేదుగా అని తృప్తిపడవచ్చును వడ్డీ పెరిగి అసలుకే మోసము తెచ్చినట్లు ఆత్మనింద కూడా పెరిగి పెరిగి మొదటికే (ప్రాణమునకే) మోసము తెచ్చును అందువలననే మనో వ్యాధికి మందు లేదని మనపెద్దలు అంటారు

ఈ ఆత్మనింద యెక్కువైనకొలది ముఖము లోని ఉత్సాహంకంటె లోని లాఘవము దేహములోని శక్తి తగ్గిపోవును ఎప్పటికప్పుడు సంఘమునకు దూరముగాను యేకాకిగాను

ఉండగోరుతాడు స్త్రీజాతితో సంబంధమునే యుచ్ఛరింపడు
కాలము గడచినకొలదీ మనోనిగ్రహము తగ్గిపోవును ఆత్మనింద హెచ్చు పెరిగి వద్దన్నకొద్దీ వచ్చి నెత్తినపడును అవ్యక్తముగా మాటలాడును మనిషి నీరసించి పోవును మాటలాడే మాటకును చేసే చేతకును యేమి సంబంధమును ఉండదు ధైర్యము మొదటనే వెడలిపోవును ఇట్లు జరుగుచుండగనే పుంస్త్వమే పోవును
ఆరోగ్యము చెడిపోవగానే వెనదిరిగిచూస్తాడు కొండలకొద్దీ బరువువచ్చి నెత్తిన పడినట్లు భావిస్తాడు నాలుకలో మంటలు పోట్లుకలుగుతాయి పిచ్చి పుట్టుతుంది మృత్యువుకూడా సంభవించవచ్చు
ఈ దురలవాట్లకు లోనయ్యే అనేకసుందరతనువులు అకాలమరణములపొందుచున్నారు దీనికే లోనుగాకపోతే ఎంతమందో దేశోద్ధారకులు కళారాధకులు జాతీయనిర్మాతలు కళోపాసకులు మహావక్తలు తయారయ్యేవారు దేశసంపద యిట్లు నష్టమై పోవుచున్నది
ఈదురలవాట్లకు లోనైనవారు యిప్పటికైనా దాని వదలిపెట్టుదురు గాక దానివలన కలుగు అంతులేని నష్టాలును పొందకుందురు గాక అకాలమృత్యువాతబడకుందురుగాక దేశసంపదకు నష్ట రచకుందురుగాక నేటియువకుల మీదనే భావిగతి ఆధారపడినది మంచిచెడులనుఎవరిమట్టుకు వారే నిర్ణయము చేసుకోండి మంచికోవనే నడుస్తుంటే అనుక్షణమునూ మంచియే కాన నగును చెడుమార్గమున బడితే దుష్టతలంపులే అనుక్షణమును కలుగుచుండును
భూమిమీద జన్మ కలిగినందుకు మానవకోటికి కొద్దిగనో గొప్పగనో సాయము చేయుదుముగాక అందుకుపయోగించు వాఙ్మయమునే చదివి మానవకోటికి సాయముచేయుదురుగాక

ప్రజలకు ప్రకృతి వైద్యం అవసరము

1 ప్రకృతి వైద్యనిర్వచనము

సృష్టి స్థితి లయకారకుండగు పరమేశ్వరుని సంకల్పముమాత్రముననే యీ విశ్వము సృష్టింపబడినది ఈ విశ్వవ్యాప్తమైన విశ్వశక్తియే సకలచరాచరకోటికిని ప్రాణదాయిని పాంచభౌతికమైనమానవదేహములలోనిరుగ్మతలను పంచభూతముల సహాయముతోనే నివారించుకొనుట ప్రకృతివైద్య ప్రధానసూత్రము దేహములోని ప్రకృతియే పాంచభౌతికమైన దేహమునకు కలుగు రుగ్మతలను సరిచేయును రోగమును అణచివేయుటకు చేయబడు వివిధ ప్రక్రియలునుప్రకృతివైద్యచికిత్సాపద్ధతులతో తులతూగవు ఎందుకంటే యీపద్ధతులన్నియు రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహారోగ్యమును బాగుపరచుటకు సాయపడక రోగపదార్థమును అనగా రోగకారణమును అణచివేయుటకే సాయపడును

---

* మదరాసు ప్రభుత్వమువారికి 17 7 46 తేదీన బెజవాడ ఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషన్ వారు సమర్పించిన విజ్ఞాపన

2 ప్రజల అనారోగ్యము

దేహపోషణకు అవసరమైన ఆహారమును గూర్చి యేమీ తెలుసుకోక పోవుటవలననే ప్రజల అనారోగ్యము పెరిగిపోయినది కాలిక రోగములు అంటువ్యాధులు హెచ్చినవి మందులయందుండు వ్యామోహము రోగములను పెంచినది వివిధ చికిత్సా పద్ధతులలో నుండు భేషజము దీనికి మరింత తోడైనది వైద్యులకుగల ధనాశ బీదప్రజలను మరింత పీడించుచున్నది ఇంతైనప్పటికినీ కుగ్రామములలో నుండు బీదజనులకు వైద్యసహాయము దొరకుటయే లేదు

3 ప్రకృతివైద్య చికిత్సాపద్ధతులలోని గొప్పతనము

ఆరోగ్య సూత్రములను విధిగా ఆచరించినందువలననే అన్ని రోగములును మాయమగును రోగములువచ్చిన వెంటనే మందులకై పోనవసరము లేదు అందరకును అందుబాటులోనుండు వస్తువులతోనే రోగముల కుదర్చవచ్చును ఈచికిత్సాపద్ధతులతో ఒకతడవకుదుర్చుకొన్నవారు తమ రోగములనే గాక మిగిలినవారి రోగములను సహితము చాలా తేలికగా కుదర్చగలరు వైద్యులవెంటను మందులషాపుల వెంటను పోనవసరము లేదు

ఈ విషయములను తెలుసుకొనుటకు అయిదు ఆరు సంవత్సరములు అవసరము లేదు జీవనపద్ధతులలోని లోటువలననే రోగములు కలుగుచున్నవను విషయమును తెలుసుకొనుటకు ఒకటి రెండు సంవత్సరములు చాలును

4 ప్రకృతివైద్యచికిత్సాపద్ధతులను వ్యాప్తము చేసినందువలన కలుగు లాభములు

ప్రకృతివైద్య చికిత్సాపద్ధతులను వ్యాప్తము చేసినందువలన వైద్యమునకై యిప్పుడు పడు శ్రమతప్పుతుంది ఇంతధనమును వెచ్చించవలసిన పనిలేదు పరిశోధనల పేరుతో నోరులేని జీవకోటిని హింసించ నవసరము లేదు ఎవరికివారు చికిత్సించుకొనగలరు ఇప్పుడు పడుచున్నశ్రమయు అగుచున్న వ్యయము మరొకందుకు వెచ్చించవచ్చును దేశసంపదను వృద్ధి చేయవచ్చును

5 ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలల ఆవశ్యకత

ప్రతిజిల్లాలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలను ముఖ్యముగా యేర్పాటు చేయవలెను ఒకటి రెండు సంవత్సరములు యేర్పాటుచేసినందువలన మిగిలిన వైద్యములకును ప్రకృతివైద్యమునకును గల తేడా మీకే తెలియగలదు ప్రతి గ్రామమునకును వైద్యసహాయము అందగలదు గ్రామీయులు బస్తీ మీద ఆధారపడవలసిన అవసరము తప్పుతుంది

జీవితపరిమాణము పెరిగి తాము సంపాదించుకొనుసొమ్ము ఒకపూటకైనను సరిపోని యీ బీద ప్రజలకైనను యీ చవుక వైద్యమును ప్రభుత్వమువారు వ్యాప్తము చేయవలెను

ఈ వైద్య సిద్ధాంతములను వ్యాప్తము చేయుటకు ఉద్దేశింపబడి జీవచ్ఛవములై దేశమంతటా ఉన్న ప్రకృతివైద్య చికిత్సా శాలలను పోషించుట ప్రభుత్వ ధర్మము

6 ప్రకృతివైద్య కళాశాలల ఆవశ్యకత

ఈ వైద్యమునకు సంబంధించిన జ్ఞానమును ప్రజలలో వ్యాప్తముచేయుటకును విద్యార్థులకు శిక్షణ నిచ్చుటకును బెజవాడలో ఒక కళాశాలను, మద్రాసులో ఒక కళాశాలను తప్పకుండా యేర్పాటు చేయవలెను ఇచట

శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులు రాష్ట్రమంతటా ఉపయోగింతురు

7 టీకాలవలన కలుగునష్టములు ప్రమాదములు

టీకాల నిరుపయోగమును ప్రమాదమును ఆంగ్లదేశములోని సామాన్య జనము సహా తము తెలుసుకొన్నారు అందువలననే టీకాలను నిర్బంధముగా వేయక ఐచ్ఛికము చేసినారు టీకాల అభాసను వైద్యవరులు సహా తము ఒప్పుకొన్నారు

రోగములు రాకుండా కాపాడుటకు వేయు టీకాలవలన ఆయారోగములు ఆగకపోవుటయేగా లెక్కలేని యితర రోగములు వచ్చుచున్నవి కాన ప్రభుత్వమువారు నిర్బంధ టీకాలశాసనమును ఇంగ్లండులో నున్నట్లు ఐచ్ఛికముగా సవరించవలయును

8 వివిధ ప్రకృతి వైద్యశాలలు

ఈ సిద్ధాంతములను వ్యాప్తము చేయుటకు ఉద్దేశింపబడి యిప్పటివరకు అమలులో నున్న వివిధ చికిత్సశాలలు

(1) ది ఇండియన్ నేచరోపతిక్ అసోసియేషన్ బెజవాడ

ఈసంఘము1919లో ఏర్పాటుకాబడి1860సం॥పు 21 వ చట్టముక్రింద పబ్లికు సంస్థగా రిజిష్టరుకాబడినది ఇండియన్ నేచరోపతి అను మాసపత్రికను ప్రకటించుచున్నది

(2) ఆంధ్ర నేచరోపతిక్ అకాడమీ

చాలా ప్రయాసపడి శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారు యీ అకాడెమీని బెజవాడలో 1926లో యేర్పాటు చేసిరి ఆంధ్రరాష్ట్రమునకు ప్రధానసంస్థగా యేర్పాటుకాబడినది ఈ అకాడెమీ అధ్వర్యమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరములు ప్రతిసంవత్సరము మే నెలలో ఆంధ్ర దేశములోని వివిధ ప్రాంతములలో జరుగుచున్నవి ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులకు పట్టములు ప్రసాదించబడుచున్నవి

(3) ది ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచురల్ థిరాప్యుటిక్స్ ఇదివుదుకోట స్టేటులో డాక్టరు శర్మ కె లక్ష్మన్ గారి అధ్వర్యమున స్థాపంపబడినది ది లైఫ్ నేచురల్ అనే పత్రికను ప్రకటించుచున్నది ప్రతి సంవత్సరము మే నెలలో ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమును నడుపుచున్నది

(4) ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

కీర్తిశేషులగు డా నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు దీనిని 1919లో స్థాపించిరి ది ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషన్ యేర్పాటుచేయుటకును వీరు చాలా కృషిచేసిరి

దీని అధ్వర్యమున ప్రచురణశాఖ గలదు వివిధ చికిత్సాభాగములక (1) వర్ణవైద్యము (2)జలచికిత్స (3)ఆహారచికిత్స (4)సామాన్య సూత్రములు (5)దురభ్యాసములు (6)వివిధ చికిత్సాభాగములు ఉపవాస చికిత్స మర్దన చికిత్స రక్తపరిక్షాళన చికిత్స, (7)కామశాస్త్రము (8)హైజీన్ (9)వివిధరోగముల చికిత్స (10)నైతికఆధ్యాత్మిక చికిత్స ఇవేగాకయింకా చాలాకరపత్రములను ప్రచురించి పంచిపెట్టిరి ఈట్రస్టుకు రు 25 000 ల కిమ్మతు గల ఆస్తి గలదు 1919 నుండి యిప్పటివరకు ప్రకృతి అను ఆరోగ్యవిషయిక మాసపత్రికను ప్రకటించుచున్నది పబ్లికు సంస్థగా రిజిష్టరు కాబడినది

ది ఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషన్ ఆఫీసు కూడా పై ట్రస్టు భవనములోనే యేర్పాటు కాబడినది

(5) ది క్రోమోపతిక్ ఇన్‌స్టిట్యూట్-బెజవాడ

[illegible] 1920

లో స్థాపింపబడినది వర్ణవైద్యమువలన ఉపయోగముల తెల్పుటకు చాలా కృషి చేసినది డాక్టరు ఇ డి బ్యాబిట్ యం డి యల్ యల్ డి గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ అను గ్రంథమును ప్రచురించినది సూర్యోపాసక శిబిరములలో సూర్యనమస్కారములనుగూర్చి చాలా ప్రచారము చేయుచున్నది

(6) సరస్వతీ సంఘము మదరాసు ప్రకృతి వైద్యస్కూలును చికిత్సాశాలను నడపుచున్నది సరస్వతి అను మాసపత్రికను అరవములోను ఇంగ్లీషులోను ప్రకటించిుది ప్రస్తుతము ఆపుచేయబడినది ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన చాలా గ్రంధములు ప్రచురించిరి

(7) ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలలు యీప్రాంతములలో గలవు

1 భీమవరము, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా
2 మోర్తోట రేపల్లెతాలూకా
3 పటమటలంక బెజవాడ
4 బెజవాడ, కృష్ణాజిల్లా
5 ఈడుపుగల్లు, కృష్ణాజిల్లా
6 దుగ్గిరాల, గుంటూరుజిల్లా
7 దంతలూరు గుంటూరుజిల్లా
8 కొమరవోలు కృష్ణాజిల్లా
9 కొల్లిపర, గుంటూరుజిల్లా
10 నెల్లూరు, నెల్లూరుజిల్లా
11, కంపుకూరు నెల్లూరుజిల్లా
12 బనగానపల్లె, కర్నూలుజిల్లా
13 ఆర్లగడ్డ, కర్నూలుజిల్లా
14 పరశువాకము మదాసు
15 త్యాగరాయనగరు
16 గోవిందప్పనాయకవీధి, జి టి మద్రాసు
17 పిడారియర్ కోయలవీధి, ,,
18 మిరిప్పూడి, గుంటూరుజిల్లా
19 వేటపాలెము
20 కూళ్లచుల్లవరము పశ్చిమగోదావరిజిల్లా
21 పుదుకోట, పుదుకోటస్టేటు
22 ముదినూర్, కోలారుజిల్లా
23 కొవ్వలి పశ్చిమగోదావరిజిల్లా
24 కడప కడపజిల్లా

9 ప్రకృతివైద్యమును రికగ్నైజు చేయుట

మిగిలినవైద్యములతో బాటుప్రకృతివైద్యమును రికగ్నైజు చేయవలెను ప్రభుత్వము ఆమోదించనందున యీ వైద్యులను స్థానిక సంస్థలలోను పంచాయితీ బోర్డులలోను చేర్చుకొనుట లేదు మునిసిపాలిటీలు ప్రకృతివైద్య వ్యాపకమునకు ధనమును వెచ్చించుట లేదు

10 మ్యామనవి

పై విషయములను దృష్టిలో నుంచుకొని మదాసు ప్రభుత్వమువారు యీక్రింది పనులను వెంటనే చేయవలెను

1 ఇంగ్లండులో ఉన్నట్లుగా నిర్బంధటీకాల శాసనమును ఐచ్ఛికముగా సవరించవలెను

2 ప్రతి జిల్లాలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్సాశాలను యేర్పాటు చేయవలెను

3 దక్షిణభాగమునకు మద్రాసులోను ఉత్తరభాగమునకు బెజవాడలోను రెండు కళాశాలలను స్థాపించి పోషించవలెను

4 చికిత్సా శాస్త్రములలో ఒకటిగా ప్రకృతి వైద్యమును రికగ్నైజు చేసి, ఇంతవరకు యిచ్చినప్రకతివైద్యపట్టములను ఆమోదించుట

5 గ్రామ స్వయంపోషక సేవాసంఘమువారి కార్యక్రమములో ప్రకృతివైద్యమునుచేర్చుట

6 పై పనులు చేయుటకు యీ సంవత్సరపు బడ్జెటులో పదిలక్షల రూపాయలు గ్రాంటు చేయుట

మామిడిపండు

మామిడిచెట్టు

గ ఫలశ్రేష్ఠ ఫలోత్సవ ఆమ్ర అతిసౌ భ వనోత్సవ
వ ంతదూత మనోజ్ఞ మన్మథా య స్త్రీ ప్రియ
సీధురస రుక్ప్రియ ప్రియ కీర్తి శ్రేష్ఠ
కామాంగ కామశర మొదలగు సంస్కృత నామము
అతో మామిడిచెట్టు జగత్ప్రసిద్ధి గాంచిన మామిడి
పండుతో తుల్యమైన పండు వేటి యొకటి లేదనియే
యనవచ్చును

మామిడిపండు

ప సృష్టి బహు ధములు ఫలశ్రేష్ఠ తరువు
లంటు గట్టుటచేత ననంత రీతిఁ
గలిగె గలుగుచు నుండెను గలుగ గలవు
తత్ఫలాకార నామముల్ ద గ మె

మామిడిపండు

ప ఈ మనోజ్ఞ ఫలంబు లెన్నేని రుచిని
మధుర మామ్లమ్మును గపాయ నిధిని చు
దర శమమ్ములు ను రుచిత్రయము చేత
వాతపిత్త కఫంబు లుత్పన్నములగు

మామిడిపండు

ప మాధుర్యము దు నామ్లమ్మొ కషాయమో
యను రసం బననొప్పు నామ్రఫలము
స్నిగ్ధమై గురువునై శీతమై రుచ్యమై
తృప్తి జేకూర్చు గీర్తిగలము
వాతాంతకంబు గఫప్రసాదితము న
పిత్తలం బగును స్త్రీప్రియఫలంబు
అగ్నిదీపకము హృదయంబు బల్యము శుక్ర
లంబగు మన్మథాలయ ఫలంబు
శ్రమ హారంబయి వర్ణ్యమై సౌఖ్యదమయి
వృష్యమై తేజ మిడు నృపప్రియఫలంబు
బాల్య యౌవన వృద్ధాప్య వయసులందు
సేవ సీయమ్మె కద ! ఫల శ్రేష్ఠ ఫలము

మామిడిపండు

గ తీ గ ల పండు గురు స్నిగ్ధ గుణము తో శీత
వీర్యముతో వాతపిత్త హారముగా రుచ్యముగా వృష్య
ముగా నుండును
పులుపు గల పండు గురుస్నిగ్ధ గుణములతో ఉష్ణ వీర్య
ముతో వాతహారముగా పిత్తకరముగా అగ్ని దీపక
ముగా నుండును
తీపి పులుపులు గల పండు ఏరుచి నధికముగా జెంది
యుండునో ఆరుచిగుణము నధికముగా గలిగియుండును
తీపి వగరు గల పండు – అంతగా గురు గుణముకేనిదై
వాత పిత్త రక్త పిత్త హారముగా నుండును
పులుపు వగరుగలకాయ గురుగుణముతో శీత వీర్య
ముతో వాత పిత్త కరముగా నుండును
పండున దలి తీపి పులుపు రసములతో వగరు చేరినచో
నా యా రస గుణము ను దగ్గించుచు వ్యాకత్వమును
స్తంభింప జేయుచుండును

మామిడిపండు

కావున నిడి పండించిన
మామిడి పండు పులుపు విడి మధుమధురంబౌ
మోవిని మోపిడి జుట్టిన
గావలసిన తుష్టి పుష్టి గాంతి నొసంగున్
ప ర లఘు శీతవీర్యములు
స్వాదు రుచిం గొని దేహ వ దు
స త్వరగతి శాతి జీర్ణమయి
ధాతు బ ం బిడి గ్రీష్మతాపముం
దొలగ గ జేసి సౌఖ్య మిడు
నోపరికైనను వాత పిత్తసే
త్రరజ లెసంగువారికి వా
త బగు గాదు మావి ం డుకో !

మామిడిపండు

మధు రసము గించ దామ్లమ్ము దోష
గురు గుణముతోడ వాతము బరిహరించు
స్వల్ప పిత్తలమగు విరేచకము నగును
తరువునందె పండిన వనోత్సవ ఫల బు

మామిడిపండు

ప రుచ్య మని మధుర మని గురుత్వ మెంచి
పౌష్టికము బల్య మని శీతదృష్టి జూచి
యగ్ని బలమున్న వారె వ్యాయామ పరులె
కో త మామిడిపండు వే కొన గలారు

మామిడిపండు

ప మామిడిపండుఁ దిండి మడిగుడ్డలో దించి
గుండె బలిమి యున్నఁ గ్రోల దగును
అలసి సొలసి సోకి – యటుపుటించెడి వారి
కన్న మానో ? లేక యమృత మానో ?

మామిడిపండు

గ్రీష్మమునఁ గూడనిది రతిక్రీడ దాన
దవిలి బల పుష్టివర్ణముల్ దఱుగు కామి
కి బల పుష్టి వర్ణముల్ గోరు తన్వి
పాలు జక్కెర మామిడింగ్రోల మేలు

మామిడిపండు

మజ్జిగయు మావిగుజ్జును భోజ్జరింప
దోషశోషమ్ము దుష్ఫలదోష మడుగు
చక్కపొక్కులు వడగాలి సోక్కడంగు
కాంతి దాంతియు దేహ కాంతి నుడుగు

మామిడిపండు

మధువు మాధవద్రుమఫల మధురరసము
రంగరించియు శ్లేష్మి త్రావంగ దగును
ప్లీహ మడగారు వాతపీడ బాయు
గాయుదోలంగు ధాతుసంక్షయమడంగు

మామిడిపండు

పబక్కచిక్కిన పండ్రు ముఖము నున్న
నొత్తు రోలుక మంగైన గంటి తెవులు
నగి సెడ మామిడినిచేత నారగింప
దారగించు నాశ్చైన సౌఖ్యమును గొనరె?

మామిడిపండు

గ రసాలఫల రసకల్పములయందు బచ్చకర్పూరము
కుంకుమపూవు ఏలకులపొడి కస్తురి నుపు మున్నగు
సువాస ద్రవ్యములు యథేష్టము గా జేర్చుకొన దగును
మనోహరముగా గుణవత్తరముగా నుండ గలవు

మామిడిపండు

ప ముదురుమొక్క లుప్పును గారమదముచుదిని
ముసలి రూపత్తు బిడ్డకాన్పులను గాంచు
బిందాలం దిని నల్లని ల్లలగను
పులుపు గ్లాని రక్తదోషులను గనును
వేవిళుల తీరో ? తీయమావిళులు లేవొ?
స్త్రీప్రియ యనంగ దౌహృదినీ యంబొ?

మామిడిపండు

గ మామిడిపండు రసము తాటియాకుల చాపపై
గాని వస్త్రముపై గాని లుమార్లు పూసి పలుమార్లెం
డించి తీసిన దనిని ఆమ్రావర్తమనియు దాండ్రియ
నియు నందురు తాండ్ర సూర్యకిరణములచే నెండిన
దగుటచే లఘ్వాతి లఘుగుణమును చప్పరింప బడునది
యగుటచే రాతిసరవ్యాపకమును గలిగి రుచ్యముగా
హృద్యముగా వాతపిత్త దోషహరముగా నుండును
దప్పిని వాంతిని అరుచిని బోగొట్టును చూలాలునకు
మిక్కిలి హితకరమైనది

మామిడిపండు

గ తాం దిననది తన జఠరాగ్ని బలమునకు మించినచో
నది యధికభక్షణమే యగును తీయమామిడిపండు నధి
కముగా దినినచో ఆనాడే యాయాసముతో గడు
పుబ్బరముతో జీర్ణముతో బాధ డవలసి వచ్చును
పులుపుమామిడి పండును మిక్కిలిగా దినినచో - వర్ష
కాలము నాటికి విరిచి విడిచి వచ్చు విషమజ్వరముతో
విసర్పాది రక్త వికారము తో కకమొకలకు నేత్ర
వ్యాధులతో ధ్గుదోదరముతో అనుభవి ప వలసి
వచ్చును

మామిడిపండు

ప సరవి జీకఱ్ఱ సౌవర్చలవణమో
చల్లమీంది తేట సైంధవంబొ
ఉప్పుకల్లు సా టియో గొన్న మామిడి
పెట్టితిండి కింత విరుగ డగును

తీయమామిడికాయ —చ్చికాయే మధురముగా నుం
డును అజీర్ణమై దురుణ దముగా నుండును పండి
నచో జప్రదనము గలదై నిరుణముగా నుండును
ముదురు మామిడికాయ —మిక్కిలి పుల్లగ నుండును
రూక్షము త్రిదోషకరము రక్తదోష ప్రదము
మామిడిపండె —శీతవీర్యము అమ్లవిపాకము గలదై
వాతమును పిత్తమును గలిగించును
మామిడివరుగు —కఫవాతములను హరించును విరేచ
నకారి
మామిడిటెంక —వాంతిని అతిసారమును గుండె
మంటను బోగొట్టును ఒగుపులను నశింపజేయును
మామిడిపూవు —రక్తదోషమును తాపమును హరి
చును గ్రాహి వాతకరము కఫపిత్తాతి సార ప్రమేహ
ముల యందు పయుక్తము
మామిడి చిగురు — కఫపిత్తహరము వాంతిహరము
నోటివ్యాధులను బోగొట్టును
మామిడియాకు —మ గళప్రదము విస్తరిలోని వేడి
యన్నము పరిమళముగా మనోహరముగా నుండును
పిత్తహరము కషాయముగా నోటిపూతను తగించును
మామిడిచెక్క — మలబద్ధకరము దాహజనకము
ప్రమేహములయందును యోనిదోషముల యందును
మిక్కిలి యుపయుక్తము
మామిడి జిగురు — లి గుళ్ళకు పట్టించి వెచ్చ
జేసిన నెప్పుదింక జేయును
మామిడి వేరు —పరిమళము గలదై రుచినిచ్చును కఫ
వాతహరము జిగురు విరేచనములను బంధించును
మామిడి చెట్టునీడ — శ్రమహరము పంచేంద్రియ
ములకు హితమైనదై దేహపుష్టిని వీర్యవృద్ధిని కలిగిం
చును వాత పైత్యహరము

కృత్రిమ ఎరువులు—ఆపదలు

ఏటేట 3½ లక్షల టన్నుల అమ్మోనియం సల్ ఫేటు తయారు చేయగల యంత్రశాలను ౧3 కోట్ల రూపాయీల ఖర్చుతో మన దేశములో స్థాపించుటకు ఆంగ్లధనాఢ్యులు ప్రయత్నము చేయుచున్నారని గత సెప్టెంబరులో తెలిసెను ఇంతకంటె దురదృష్ట ముండబోదు

పంటలు పండుట వలన భూసారము తగ్గును ఆ కొరతను ఆకు యెరువు వల్లను గొడ్ల యెరువు వల్లను తీర్చవలయును రసాయనికమయిన యెరువులు తాత్కాలిక ఉద్రేకమును కల్పించి మరింత నిస్సారమును కలిగించును హోవర్డు అనునతడు వ్రాసిన దేమన బెలూచిస్థానములో ద్రాక్షతీగెకు గొడ్ల యెరువు వేతురు రసాయనికములు వేయరు ఆతీగెలకు కాయలకు జబ్బురాదు ఫ్రాన్సులో రసాయనికములతో ద్రాక్ష పెంచుదురు ఆ పైరుకు పంటకు రోగములు మెండు ఇంగ్లాండులో పంటల రోగములు పెరుగుచున్నవి లార్డు లిమింగ్టన్ గొడ్ల యెరువు లేకపోవుటయు పంటలమార్పు సరిగాచేయక పోవుటయు దీనికికారణమని తెలుపుచున్నాడు. రసాయనికములు మిక్కిలి అపత్కరములని ఈయన భావము వస్తువులు వగైరాలు కుళ్ళి హ్యూమస్ యేర్పడును దాని వలన క్రిము లేర్పడును తీగెలు చెట్లు అందువలన పెరుగును అమ్మోనియా పొటేష్ మొదలగునవి యీ క్రిములను చంపును కాన మొక్క పెరుగదు

రసాయనికమైన యెరువుల వలన పంటలకు కలిగే రోగములకు రయితు ఆదాలో పదవవంతు పాడగుచున్నది ఇండియాలో సహజముగా పండించుపంట గడ్డి తినుగొడ్లకు రోగములు రావని హోవర్డు చెప్పుచున్నాడు నైట్రేటు ఫాస్ఫేటు వేసి పెంచే కాబేజెస్ తిన్న కుందేళ్ళు చచ్చిపోవును ఫాస్ఫేటు యెక్కువగా వేసిన భూములలో ఆకుపచ్చ రంగు మిక్కుటము ఆకుపచ్చ నాకులను కుందేళ్లు తాకవు తాకితే చచ్చును అని బాల్ ఫర్ వ్రాయుచున్నాడు ఆయన దెల్పిన మరియొక సంగతి యేమన — రసాయనికములువేసి పెంచిన కూరగాయలు తినిన పాఠశాలలో జలుబు తడపర మొదలగునవి హెచ్చు ఎమ్మట గొడ్ల యెరువుతో పెంచిన కూరగాయలు పెట్టగా ఆ రోగములు తగ్గెను వాటి గుణము రుచి పెరిగెను 'గొడ్ల యెరువుతో పెంచిన గోధుమలు రసాయనికములతో పెంచిన గోధుమల కన్న పదిహేడు శతాంశములు యెక్కువ జీర్ణశక్తిని కలిగియుండెను రోగనివారణ కుపయోగించు ఎ-విటమిను మొదటివానిలో హెచ్చు'' అని మెక్కారిసన్ కనుపెట్టెను అట్లే పెంచిన జొన్నలలో విటమిన్ బి ఎక్కువ అని ఆయన కనుగొనెను యంత్ర సాయమున వ్యవసాయము చేసి యెడారు లేర్పాటు చేయవద్దని లార్డు నార్తు బారన్ వ్రాయుచున్నాడు ఒక కర్రగల నాగలికన్న అనేక కర్రలుగల మరనాగలి త్వరగా పనిచేయును కాని వైర్ వరమ్ అను రోగము భూమిలో పెరిగెనని బ్రిటిషు రయితులు ఫిర్యాదులుచేసిరి మెల్లగా దున్నినపుడు పక్షులీ పురుగును తినును ఇంతే

కాదు ఎద్దో, గుఱ్ఱమో పొలము దున్నుచూ పేడ ఉచ్చ, పోసి యెరువు నిచ్చును మర నాగలి ఆ పని చేయదు గత యిరవై యేండ్లలో యింగ్లండులో అయిదు లక్షల గుఱ్ఱములు తొలగింపబడినవి పది లక్షల యెకరాలు యెరువు తగ్గిపోయినది ఇంగ్లండులో యేట 10 లక్షల గొర్రెలు తగ్గుచున్నవి అందుచే గోధుమకు కావలసిన యెరువు లేదు గ్రాహం యీ రెండు సంగతులను తెలిపెను శాస్త్రీయ వ్యవసాయమువలన భూసారము నశించు చున్నది అని భూమి మానభంగం అను గ్రంథమే తెలుపుచున్నది ఇంగ్లండులో పూర్వము పంపులు చిన్నవి కరకు చెట్లు వేయుచుండిరి వాని పై పక్షులు వారి పైరులనుచంపే పురుగులను తినుచుండెను ఇప్పుడు యంత్ర వ్యవసాయమువచ్చి పెద్ద పంపులుచేసి కరల చెట్లనుచంపి పక్షులను వెళ్లగొట్టెను పైరు రోగములు పెరిగెను ఏ యీ చని పోక పూర్వము అమెరికా వ్యవసాయములోని లోట్లు కనుగొనుటకై ఆప్రభుత్వము అతనిని పిలిచెను యంత్రము పరిపక్వమయ్యెననియు మానవుడు పనిచేయ నిరాకరించెననియు, మానవుడు భూమి పశువు మధ్య యంత్రము ప్రవేశించగా మానవుడు కష్టించు శక్తి గోల్పోయె ననియు ఏ యీ కనుగొనెను లార్డు నార్తుబరన్ చెప్పిన వివేకపూరితమైన యీక్రింది వాక్యమును జ్ఞాపకముంచుకోందుముగాక! 'వ్యవసాయములో యితర పరిశ్రమలలోవలె అత్యుత్తమమైన దానికన్న తక్కువది నిష్ప్రయోజనము '

సూర్యకాంతిలోని వన్నెచిన్నెలు

తారకం

1860 వ సంవత్సరంలో సర్ ఇసాక్ న్యూటన్ అనే ఇంగ్లీషు శైజ్ఞానికుడు కేంబ్రిడ్జిలో సూర్యకాంతినిగూర్చి మొట్టమొదట పరిశోధన ప్రారంభించాడు మన కళ్ళకు తెల్లగా కనిపిస్తున్న సూర్యకాంతి నిజానికి తెలుపు కాదని సూర్యకాంతిలో సప్తవర్ణాలు సమ్మిళితమై యున్నవనీ మొదట కనిపెట్టినది న్యూటనే న్యూటనీ విషయాన్ని ఎల్లా కనిపెట్టాడో గ్రహించడానికి ముందు ప్రిజమ్ అంటే ఏమిటో తెలియాలి ఇంటికప్పునడికొత్తిన కొప్పుతేలి యిరుపార్శ్వాల ఏటవాలు గాను ముందువెనుకల త్రికోణాకారంగాను ఉంటుంది యిదే ఆకారంగల గాజుముక్కను ప్రిజమ్ అంటారు న్యూటన్ ఈ ప్రిజం సహాయంతో అనేక ప్రయోగాలు చేశాడు గదికిటికీలన్ని మూసివేసి కిటికీ చిల్లులోనుంచి పడుతున్న వెలుతురు కెదురుగా తెర కట్టాడు కిటికీలో ఉన్న చిల్లు ఆకారంగల బొమ్మ తెరమీదపడ్డది న్యూటన్ అప్పుడు కిటికీకి తెరకీ మధ్య తనగాజు ప్రిజం పెట్టాడు ప్రిజం పెట్టిపెట్టడంతోనే తెరమీద తెల్లనిబొమ్మ మాయమై దాని స్థానే వరుసగా ఒకదాని కంటుకొని ఒకటి రంగు రంగుల బొమ్మలనేక మసక మసకగా కనుపించినై

న్యూటన్ ఈ రంగులన్నిటికీ కలిపి స్పెక్ట్రమ్ అని పేరుపెట్టాడు స్పెక్ట్రమ్ అనేపదాన్ని మనం వర్ణమాల అని తెనిగిద్దాం న్యూటన్‌కు సూర్యకాంతి తాలూకు ఈ వర్ణమాలలో క్రిందినుంచి పైకివరుసగా ఈ రంగులు కనుపించినై 1 ఊదా (వయొలెట్) (2) నీలిమందురంగు (ఇండిగో) 3 నీలం (బ్లూ) 4 ఆకుపచ్చ (గ్రీన్) 5 పసుపుపచ్చ (ఎల్లో) 6 నారింజరంగు (ఆరంజి) 7 ఎరుపు (రెడ్) స్పెక్ట్రంలో అన్నిటికంటె పైన ఎరుపూ అట్టడుగున ఊదారంగులూ ఉంటవి ప్రిజంలోకి ప్రవేశించి బయటపడినతర్వాత సూర్యకాంతికి తెలుపురంగు పోయి ఈ సప్తవర్ణాలు ఎలావచ్చినవి ? ఈ ప్రశ్నతో న్యూటన్ తమతమైపోయినాడు సూర్యకాంతిలోనే ఈ వివిధ వర్ణాలుగల కిరణాలు వున్నవని తట్టి తన ఊహను నిర్ధారణచేసుకోడానికి న్యూటన్ రెండుప్రి

యోగాలు చేశాడు సూర్యకాంతిలో ఉన్న వివిధ వర్ణాలను వికీర్ణంచేయడ వల్లనే కనుక స్పెక్ట్రం వచ్చిఉంటె యిలా వికీర్ణమైన కిరణాలను తిరిగి సంకీర్ణం చేసేయెడల కాంతి యథాపూర్వంగా తెల్లగా కనపడాలి ప్రిజంకూ తెరకూ మధ్య మరొక ప్రిజంను తల్లక్రిందులుగా పెట్టినట్లయితే విచ్ఛిన్నమైన కిరణాలు తిరిగి సంయుక్తమౌతై న్యూటన్ ఈ విధంగా ఆలోచించుకొని ఇంకొక ప్రిజం తెచ్చి తల్లక్రిందులుగా పెట్టాడు తనఊహ ఋజువైంది తెరమీది రంగు బొమ్మలు మాయమై ఒకే ఒక తెల్లబొమ్మ పడ్డది న్యూటన్ చేసిన రెండవ ప్రయోగమిది ఒక గుండ్రని కొయ్యపలకను తీసికొని దాని మీద పైచెప్పిన ఏడురంగులు పూశాడు ఈ పలకను యంత్రసహాయంతో గిరగిర త్రిప్పుతూ ఉంటే పలక మీది రంగులన్నీ కంటికిఏకమై పలక తెల్లగాకనిపించింది సూర్యుని వెలుతురు ఏడురంగు కాడిక అన్న న్యూటన్ సిద్ధాంతము ఆనాటి ప్రజాసామాన్యానికి చాలావింతగా తోచిఉంటుంది వాస్తవానికి సూర్యుడు తెలుపుగా ఉండటమూ ఒకే మయూన ఎరుపు మొదలుకొని ఊదావరకు గల ఏడు రంగులతోను వెలుగుతూఉండటానీ మొదటిసారి తెలుసుకున్నప్పుడు ఎవరికైనా ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు సూర్యకాంతిలో సప్తవర్ణ కిరణాలున్నవన్న విషయమును ఇంద్రధనుస్సుకూడా నిరూపిస్తుంది వానకురిసి వెలిసిన తర్వాత కుంచకమునుపూ వాతావరణంలో అతిసూక్ష్మమైన నీటిబిందువులు వేలాడుతూ ఉంటై సూర్యునికాంతి ఈ నీటిబిందువులలో ప్రవేశించి ప్రిజంలోవలెనే సప్తవర్ణాలుగా పృథక్కృతమైపోయి ఇంద్రధనుస్సు ఏర్పడుతుంది శీతాకాలంలో పొద్దున్నే పచ్చికబయళ్లమీద మంచుబిందువులు సప్తవర్ణ శోభితమై కనిపించటానికి కూడా ఇదేకారణం న్యూటన్ గాజుప్రిజంతో చేసిన ప్రయోగాలనే ఆకాశంలో వేలాడే నీటిబిందువులతోనూ పచ్చిక బయళ్ళ మీది హిమకణాలతోనూ ప్రకృతి మాటి మాటికి మనందరికీ మూ ప్యయంగా చేసి చూపెడుతూ ఉంటుంది

న్యూటన్ సూర్యకాంతిలో సప్తవర్ణాలు సమ్మిళితమై యున్నవని నిరూపించడమే కాకుండా ఒక్కొక్కవర్ణంగల కిరణం ప్రిజంలో ఎంత వంగేదికూడా కొలచి చూచాడు కిటికీలోని రంధ్రం మట్టానికి కొంచం దిగువగా స్పెక్ట్రం తెరమీద పడుతుంది కాబట్టిన్నీ ప్రిజమ్‌ను ఎటుతిప్పిపెట్టినా స్పెక్ట్రంలోని వర్ణాలు విబయార్ వర లోనే కనిపిస్తవి కాబట్టిన్నీ ఊదారంగు కిరణం అన్ని యితర కిరణాలకంటె ఎక్కువగాను ఎర్రరంగు కిరణాలు అన్నిటికంటె తక్కువగాను వంగుతయ్యని (రిఫ్రెక్ట్) న్యూటన్ నిర్ధారణచేసుకున్నాడు ఇక వెలుతురుయొక్క వేగం గురించి కొన్ని యితర గుణాలను గురించి కొద్దికొద్దిగా తెలుసుకుందాం

ఉరుము ఉరిమిన కొంతసేపటికిగాని ధ్వని వినిపించదు అదేవిధముగా మెఱుపు మెరసిన తక్షణమే వెలుతురు కనిపించదు ధ్వనిలాగానే వెలుతురు ప్రసారమవడానికి కూడా కొంతవ్యవధి పడుతుంది అయితే ధ్వని వెలుతురంత తొందరగా సమగెత్తలేదు అన్ని రంగుల వెలుతురూ సెకనకు 186000 మైళ్ళ చొప్పున ప్రయాణం చేస్తుంది కాని ధ్వని సెకనుకు 1100 అడుగులు మాత్రమే సాగి పోగలదు భూమికి బ్రహ్మాండమైన దూరంలో నున్నకొన్ని నక్షత్రాల నుంచి వెలుతురు ప్రసరించడానికికూడా కొన్నికోట్ల ఏళ్లు పడుతుంది చంద్రుని నుంచి భూమిమీదికి కాంతి రావడానికి ఒకటిన్నర సెకన్లు పడుతుంది అంటే చంద్రుడు హఠాత్తుగా ఈ క్షణాన మాయమైపోయినా యింకా ఒకటిన్నర సెకనులదాకా చంద్రబింబం మనకు కనిపిస్తూనే ఉంటుందన్నమాట

చెరువులోకి రాయివిసిరితే అలలుపుడతై ఏదైనావస్తువు ప్రకాశిస్తూవుంటే కాంతి నీటిలోని అలలలాగనే తరంగరూపంగా ప్రసరిస్తూ ఉంటుందని వైజ్ఞానికుల సిద్ధాంతం చెరువులోని అలకూ అలకూ మధ్య కొంతదూరం ఉంటుంది ఇదే విధంగా కాంతి తరంగాలలో కూడా ఆ అలకూ మధ్య కొంతదూరం ఉంటుంది ఈ దూరాని తరంగపరిమాణం (వేవ్ లెంగ్త్) అంటారు కాంతి కిరణాలు మనకేరంగుగా కనిపించేది ఈ వేవ్‌లెంగ్త్‌మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది ఒక్కొక్క వేవ్‌లెంగ్త్‌గల కాంతి ఒక్కొక్క రంగుగా కనిపిస్తుంది ఉదాహరణకు అంగుళానికి 33445 అలలుగలకాంతి మనకంటికి ఎర్రగా కనిపిస్తుంది అంగుళానికి 58[illegible]9 అలలుగల కాంతి ఊదారంగుగా కనిపిస్తుంది కాబట్టి వర్ణవిభేదమనేది పూర్తిగా తరంగాలపరిమాణభేదంవల్లనే ఏర్పడుతోంది ఎర్రరంగుగా కనిపించే కాంతియొక్క తరంగాలు అతిదీర్ఘంగాను ఊదారంగుగాకనిపించే కాంతితరంగాలు అతి హ్రస్వంగానుఉంటై

ఏదైనా ఒకానొక పదార్థంలోనుంచి వెలుతురు సాంద్రతరమైన యింకో పదార్థములోకి ప్రవేశిస్తే దీర్ఘంగా ఉన్న తరంగా కంటె హ్రస్వంగా ఉండే తరంగాలే ఎక్కువ వంగిపోతై ఇందువల్లనే న్యూటన్ కు స్పెక్ట్ర లో ఊదారంగుచార అడుగునా ఎరుపురంగు చార పైనా కనిపించినై

సూర్యుడి స్పెక్ట్రంలో కంటికి సదరుగా కనిపించే లోగడ చెప్పిన ఏడురంగులే కాక ప్రతి రెండు రంగుల మధ్య స్వల్ప ఛాయా భేదంగల అనేక రంగులున్నై దాదాపు ప్రతిరంగు స్పెక్ట్రంలో లేత ముదురు రకాలలో కూడా కానవస్తుంది అసేకాక స్పెక్ట్రంలో కంటికి కనిపించే రంగులే కాకుండా కన్ను చూడలేని రంగులుకూడా కొన్ని ఉన్నై ఎరుపుకుపైనా ఊదారంగుకు కిందా ఉన్న వర్ణములు మనకు కనపించవు

స్పెక్ట్రంలో యిటువంటి అదృశ్య కిరణాలు ఉన్నవని తేలిగ్గా నిరూపించవచ్చును సునిశితమైన థర్మామీటరును తీసికొని స్పెక్ట్రంలోని ఎర్రచారకుపైన కొన్ని నిమిషాలసేపు ఉంచితే పాదరసం పైకెక్కుతుంది కాబట్టి ఎరుపుచారకు అవ్యక్తవర్ణము వలెనే ప్రిజం ద్వారా వికీర్ణమయ్యే ఒకానొక కాంతి ఉన్నది ఊదాచార క్రిందకూడా కాంతి ఉన్నదని ఫొటోగ్రాఫిక్ ప్లేటు అతిసులభంగా చూపగలదు ఫొటోగ్రాఫిక్ ప్లేటును ఊదాచారకిందనున్న ప్రాంతంలో ఉంచితే మామూలు వెలుతురులో కంటెకూడా తొందరగా నల్లబడి పోతుంది

కాబట్టి మానవ నేత్రేంద్రియానికి అగ్రాహ్యమైన అనేక రకాల కాంతి ఉన్నది స్పెక్ట్రం వైశాల్యంలో ఎరుపు ఊదారంగులకు మధ్యనున్న అతి పరిమితమైన భాగం మాత్రమే మనకు గోచరమౌతుంది

స్వయం ప్రకాశమానమైన వస్తువుల వర్ణము అవి ప్రసరింపజేసే కాంతులమీద ఏవిధంగా ఆధారపడి ఉంటుందో స్వయం ప్రకాశమానము కాని వస్తువుల వర్ణము అవి ప్రతిఫలింపజేసే కాంతులమీద అదేవిధంగా ఆధారపడి ఉంటుంది ప్రతివస్తువు కొన్ని కొన్ని రకాల కాంతిని పీల్చుకుని (ఎబ్సార్బ్) మిగతావాటిని ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది ఈ ప్రతిబింబితమైన కాంతి ఏరంగైతే వస్తువు ఆరంగుగా కనిపిస్తుంది ఒకే వెలుతురులో ఒక్కొక్కవస్తువు ఒక్కొక్క రంగుగా కనిపించడానికి యిదే కారణం ఉదాహరణకు సూర్యకాంతిని సాంతంగా పీల్చుకొని ఏరంగను ప్రతిఫలింపచేయదు కనుక సిరా నల్లగా ఉంటుంది వెలుతుర్లో ఉన్న రంగులన్నిటిని ప్రతిబింబిస్తుంది కాబట్టి కాగితం తెల్లగా కనిపిస్తుంది ఇదే విధంగా బంగారం నీలవర్ణ కాంతిని లీనంచేసికొని మిగతా కాంతులను ప్రతిఫలిస్తుంది కాబట్టి బంగారం పసుపురంగుగా కనిపిస్తుంది

కొన్ని విషయాలలో మనుష్యులకంటే జంతువులకే గ్రహణశక్తియెక్కువ ఉన్నది ఉదాహరణకు తేనెటీగ అల్ట్రావయొలెట్ కాంతినికూడా (ఊదారంగుచారకు క్రిందనున్న రంగుకూడా) గ్రహించగలదు స్పెక్ట్రంలో ఊదాచారకు అడుగుభాగంలో ఉన్న వివిధరకాల కాంతులకుగల సూక్ష్మభేదాలనుకూడా తేనెటీగలు తేలికగా కనిపెట్టగలవు

కాని మనకు కనిపించే ఎరుపురంగు తేనెటీగలకు కనిపించదు మనకు తెల్లగా కనిపించే వస్తువులు వాటికి ఇంకో రకంగా కనిపిస్తై ఒకే రంగుగల వస్తువు మనుష్యులకో విధంగాను తేనెటీగలకు మరోవిధంగాను కనిపించడం మనదృష్టిలోపం వల్లనా? లేక తేనెటీగల దృష్టిలోపంవల్లనా? అన్నది దేవుడే నిర్ధారణ చెయ్యాలి

ప్రకృతి ధర్మవేత్తల రాయబారం

ది ఇండియన్ నేచరోపతిక్ అసోసియేషన్ బెజవాడ తరఫున 1946 సం జూలై నెల 1వ తేదీన ఒకటియు 19వ తేదీన ఒకటియు మద్రాసు ప్రభుత్వపు ప్రధానమంత్రిగారికిని ఆరోగ్య శాఖామంత్రిగారికిని రెండు మెమోరాండములు సమర్పింపబడినవి డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి అధ్వర్యమున డా వేగిరాజు కృష్ణమరాజు భీమవరం డా నాగేశ్వరరావు నెల్లూరు అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య బెజవాడ డా పుండరీకాక్షుడు దుగ్గిరాల డా ఆదినారాయణశర్మ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ బెజవాడ డా మృత్తింటి ఆంజనేయులు దంతలూరు శ్రీ అల్లూరి లక్ష్మీనారాయణ జోగన్నపాలెం శ్రీ ఉప్పలూరి వెంకట కృష్ణయ్య ఖద్దరు సంస్థానము బెజవాడ శ్రీ ఓరుగంటి వెంకట సుబ్బయ్య నెల్లూరు శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి వినయాశ్రమము శ్రీ టంగటూరి జానికిరాం మద్రాసు గార్లు డిప్యుటేషనులో ఉన్నారు

మొదటి మెమోరాండములో ప్రకృతి వైద్యమును రికగ్నైజుచేసి దేశములో వ్యాప్తిలోనికి తెచ్చినయెడల మందులకై వెచ్చించే కోట్లాది ద్రవ్యము మిగులుననియు అందువలన ప్రభుత్వమువారు దేశములో ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలను చికిత్సాలయము ను వ్యాపింపచేయవలయుననియు టీకాల శాసనములోనున్న నిర్బంధమును తీసివేసి టీకాల వేసుకొనుటను ఐచ్ఛికము చేయుటకు అవసరమైన మార్పులు చేయింపవలయునని కోరియుండిరి

రెండవ మెమోరాండములో దేశప్రజల అనారోగ్యమునకును దారిద్ర్యమునకును మిల్లుబట్ట, మిల్లుబియ్యము, ఇతరదేశాల నుండి ఎరింద్రియపు యెరువులు ఇతరదేశపు సరకులే కారణమనియు పూర్వ ప్రభుత్వమువారి అజాగ్రత వలననే యివి దేశములో వాడుకలోనికి వచ్చినవనియు పశువులమేతకు తగినంత గోభూమి లేక పోవుటవలన దేశప్రజల అవసరమునకు తగిన పరిమితిగల శ్రేష్ఠమైన పాలులభింపనందున శిశుమరణములసంఖ్య పెరిగినదనియు అందువలన తిరిగి దేశములో గోభూములను వృద్ధిచేయ వలసినదనియు తెలుపబడినది ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము వలన దేశప్రజలకు స్వయం పోషకంగా నుండుననియు ఆయురారోగ్య సౌకర్యములు వృద్ధిపొందుననియు కనుక యిపుడు చేయబోవుచున్న గ్రామపునర్నిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రతిఫిర్కాలోను ప్రకృతి వైద్యమునే ప్రధానముగా అవలంబింపవలెననియు ప్రతిఫిర్కా సెంటరులోను ప్రకృతి వైద్యమునకు అవసరమగు పరికరములను అమ్మకమునకు నిలువ ఉంచవలెననియు గలదు 50 విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యము నేర్పుటకును పరిశోధనకై 100 రోగులుండుటకు తగినవసతులతో ఒక చికిత్సాలయము ను నడుపుటకయ్యే రు 25000/ లను మంజూరుచేయుటకు కోరబడెను ప్రతిభాషా భాగమునకు ఒక్కొక్క కళాశాల చికిత్సాలయము అవసరమనియు ఏభాషాభాగములోనైనను తగిన పండితులు లేని యెడల అట్టివారి కొరకై ప్రత్యేకముగా మన కళాశాలలో ఇంగ్లీషులోనే ప్రకృతి వైద్యము కొలదిమందికి నేర్పే యేర్పాటు చేసెదమనియు వారందు తెలిపిరి ఈ రెండు మెమోరాండములు ఈ సంచికలో వేరొకచోట ప్రకటింపబడినవి

సాధ్యమైనంతవరకు తోడ్పడెదమని మంత్రులు శలవిచ్చిరి

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యరి	1 8 0
శౌశ్రిధ ప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నానియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బుపుచికిత్స	0 6 0
ఉష పానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
మహానేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికార భావిజీవనము కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0

పొగచుట్ట ముక్కుపొడ	0 4 0
కల్లుము త సాగ కీ	0 4 0
టీకాల ఖ పన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొక యూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలనేమి? గాల్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకా నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిష య గ్రంథములు

రోగిమే కలుగ	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యదర్పణము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉన్యాసములు 2 భాగ ములు ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూ వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలశిక్షలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము కామచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రను	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సావము 1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 5 6 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యాన చికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
స్వాపన చికిత్స	0 6 0
రక్తప్రసారణ చికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసంగ్రహ	0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
ప్రాణాయామము	1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0

వేదాంతము – ఇతరములు

హరివాసరం	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవ ము	0 6 0
కుక్షిప్రకాశము	0 8 0
రమతీర్థస్వామివేదాంత వ్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
భగవద్గీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

Print d by Mr I V Rat m M Sc at th Andhra Grandhalay P ss and Edit d & Published by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE BEZWADA P I C No K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

సెప్టెంబరు
1946

విడిపత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం 4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం 2 0 0
వర్ణచికిత్స 0 6 0
వర్ణవైద్యము 0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము 3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
ధారాచికిత్స 0 4 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బరపుచికిత్స 0 6 0
ఉషఃపానము 0 6 0
రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము
కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
ఉప్పు 0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
అమరసాహారము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
ఆహారసంస్కరణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
జీవహింస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
మహారోగము 0 8 0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడం 0 4 0
కల్లుముంత సారాపీపా 0 4 0
టీకాల ఖండన 0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా
శాస్త్రము 0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల
అభిప్రాయము 0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును 0 14 0
స్వాభావిక
చికిత్సానియమములు 0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము 0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా
ఉపన్యాసములు 2 భాగ
ములు ఒక్కొక్కటి 0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల
వివాహపద్ధతి 0 10 0
బాలనీతి 0 8 0
బాలక్రీడలు 0 3 0
శిశుమాతల కొకసందేశము 0 4 0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ 0 3 0
దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
పురుటాలు 0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
1 భాగము 1 8 0
2 భాగము 1 4 0
3 భాగము 1 8 0
4 5 6 7 భాగములు
ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
ఎనిమా 0 14 0
ధ్యా చికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0
స వాహనచికిత్స 0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
వైద్యవిప్లవము 0 8 0
త్రిదోషములు 0 6 0
వివిధార్థసాగరము 0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము 1 8 0
ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
ఉబ్బసము 0 12 0
కలరా 0 8 0
మసూచికము 0 8 0

వేదాంతము – ఇతరములు

హరివాసరము 0 6 0
మహాయోగము 0 12 0
నిర్విచారజీవనము 0 6 0
యుక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాం
తోపన్యాసములు
1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
17 18 19 20 21 22,23 24 25 26 27
సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 ‖ బెజవాడ సెప్టెంబరు 1946 ‖ సంచిక 9

సైకోపతీ

(సత్యమ్)

నమ్మిక చేసిన యెటువంటి మొండిరోగము సహితము నయమగుతుందని తెల్పుటకు జరిగిన మరొకరోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను యదార్థమును తప్ప కల్పనలను యీ శీర్షిక క్రింద వ్రాయనను విషయము మా పాఠకులందరను యెరిగినదేను ఆవిషయము మరల చెప్పుట చర్వితచర్వణ మగుతుంది కాని శాస్త్రమునకు పునరుక్తిదోషములేదు గాన మరొక తడవ ప్రస్తావిస్తున్నాను

రోగిచరిత్రను టూకీగా వ్రాస్తున్నాను రోగిది రేపల్లెతాలూకా గుంటూరుజిల్లా పేరు తాగో సామాన్యరైతు కుటుంబీకుడు పెద్దభూవసతిలేదు ఒకటి రెండు ఎకరముల భూమి గలదు వయసు నలుబదిఅయిదు సంవత్సరములుంటుంది గత రెండేండ్లనుండి కడుపునొప్పితో బాధపడుతున్నాడు అన్నిమందులను సేవించాడు ప్రాణముకన్న (దేహముకన్న) యెక్కువైనది లేదుగదాఅని చాలా డబ్బు వెచ్చించాడు డాక్టర్లు తెనాలిలోని డాక్టర్లవి జేబుల నింపాడు తీసికొన్న ఇంజెక్షనులకు, సేవించినమందులకు అంతులేదు

బాకుపోట్లను చేదుమందులను సేవించినంత వరకు రోగము ఉపశమించినట్లుగానే ఉండేది పోయి యింటిదగ్గర పదిరోజులు నివసించేటప్పటికల్లా మళ్ళా ప్రత్యక్షమయ్యేది డాక్టరు దగ్గరకు వచ్చేటప్పటికల్లా యేదో కొంటి సమాధానము చెప్పేవాడు కొత్త యింజెక్షనులు వచ్చినాయి కావాలంటే యిస్తానన్నేవాడు ఈ తడవ చూద్దామని తల ఊపేటప్పటికి వెనుకటి ఆటే సిద్ధమయ్యేది డబ్బుపోవడమే గాని బాధా నివృత్తికాలేదు అన్నీ అయిపోయిన తరువాతగాని కనబడేది యీ వైద్యము ఇదేతరుణములో యీవైద్యము చేసి రోగవిముక్తులైన వారిచుట్టము ప్రత్యక్షమైనారు వారూ వీరూ సంప్రదించుకొని నాలుగు నెలలక్రితము యిచటకు తయారయ్యారు

అప్పటి సంభాషణ

నేను ఏవూరు?

రోగి గుంటూరుజిల్లా రేపల్లెతాలూకా

నేను ఏమిపనిమీద వచ్చావు?

రోగి వైద్యానికి

నేను రోగమేమిటి?

రోగి కడుపునొప్పండి రెండేండ్లనుండి చాలా బాధపడ్డాను చాలాడబ్బు ఖర్చుచేసాను

నేను అన్నివైద్యాలు అయినాయా?

రోగి ఆ, డబ్బుపోవడమేగాని రోగమేమీ నయముకాలేదు

నేను—చెప్పినట్లు చేస్తావా?

రోగి—బాధ తగ్గాలిగాని యేమి చేయమంటే అదిచేస్తా— అసలు నయమగుతుందా?

నేను తప్పకుండా

రోగి ఎంతకాలము పట్టుతుంది?

నేను నీవెంతకాలము లో నయము చేసుకుంటే అంతకాలములో నయమగుతుంది

రోగి నాల్గునెలలు పట్టుతుందా

నేను నాల్గునెలలే! మూడు ఘడియలుచాలు

రోగి సరే చెప్పండి

నేను నీకు తిండియెక్కువై రోగమువచ్చింది అది అగ్గి సేగాని రోగముపోదు

రోగి అట్లాగా! ఈమాట వారెవరు చెప్ప లేదు

నేను- ఒక్కముద్ద తక్కువతింటే తేలికగా ఉంటుంది మరుపూట బాగా ఆకలి అగుతుంది కడుపునిండా మెక్కితిమా మరుపూట పస్తుండవలసిందే!

రోగి ఎక్కువగా తినాలనిపిస్తుందిగా! ఏమి చేయమంటారు?

నేను ప్రతికోరిక ముందుగా మనసులో పుట్టుతుంది అట్లాగే తినాలనుకోరిక మనసులో పుట్టగానే బుద్ధిచెప్పకో తిన్నందు వలన కలిగిన బాధలను, సేవించిన మందులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకో మానుకుంటే పోతావను మాత్రను మరచిపోకు

రోగి ఇంకా యేమిచేయమంటారు

నేను పైన చెప్పినమాటలను నమ్మి యీ క్రింది విధముగా చేయి నీకు ఉపయోగము కలుగుతుంది

పూటకు పదితులముల ముడిబియ్యపు అన్నము ను ముప్పదితులముల వండివార్చని కూరతోను, అరసోలెడు తీయమజ్జిగతోను మధ్యాహ్నము మూడుతీయబత్తాయిలను తినుము ఉదయము మాదిరిగనే రాత్రికూడా భోజనము చేయి

వ్యవసాయపు పనులను ఓపిక ఉన్నంతవరకు చేస్తూ ఉండు ఊరుకోకు స్త్రీజోలికిపోకు

నీరు

వలద్ధము మాత్రి డమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు మందనీతిలో నున్న మూత్రపిండములు కారిజములు రక్తము శరీరములో స్వల్పముగా నుండుట నోటికంపు పాలిన చర్మము మొదలగు వ్యాధులన్నియు మన శరీరము లందు తగినంత నీరు లేక పోవుటచేతనే సంభవించుచున్నవి ఎడారులలో ఒయేసిస్సు లుండుట సహజము కాని మనలో కొందరు ఒయేసిస్సులలో ఎడారులన వచ్చును

దినమునకు ఎంత నీరు మన కవసరము? శరీరశాస్త్రరీత్యా దినమునకు సుమారు రెండు శేర్ల నీరు స్వేదము రూపము ను మన శరీరమునుండి బయటకు విసర్జింపబడుచున్నది అందుచేత మనము దినమునకు రెండు శేర్లకుపైగా నీరు త్రాగుచుండవలెను

ఈ నీటిని భోజనము చేయునప్పుడు విస్తారము త్రాగరాదు అతిస్వల్పముగా త్రాగవలయు దినములో అప్పుడప్పుడు రెండు మూడు గుటకలు నీరు చప్పరించుచు త్రాగుట మంచిది

మలబద్ధము

ఆహారముతోనే మ బద్ధమును పోగొట్టుకొనుటకు మనము యత్నించవలెను అనుదినము ఉదయమున నిద్ర నుండి లేవగానే ఒక గ్లాసు నీళ్లలో నిమ్మరసము పిండి త్రాగవలెను రాత్రి నిద్రించునప్పుడు కూడా అటులనే చేయవలయును రోజుకు ఒక పర్యాయమైనను కూరలను విస్తారముగా తినవలెను అనుదినము అధమము ఒక గ్లాసు నారింజరసమైనను త్రాగవలెను ఇటుల చేయుచో మలబద్ధము మటుమాయ మగును

పూర్వాచార పరాయణులు కొందరు ఒక శ్లోకమును ఉచ్చరించుచు మృత్తికాస్నానము చేయుచుండుట మనము అప్పుడప్పుడు చూచుచుందుము. పక్షులు వాయుచరములు మత్స్యములు జలచరములు. ఆవిధముగానే మానవులు భూచరులు కనుక మానవులు సదా భూమిమీద సంచరించుచు భూమికి అంటియుండవలయును. వృక్షము వ్రేళ్ళు ఎట్టివో మనుజుని పాదములట్టివి. మానవుడు భూమినంటి నడచుచున్నట్లైన పాదములద్వారా పృథివియందలి ప్రాణశక్తి వాని శరీరములోనికి ప్రవహించుచుండును. కావుననే తెలిసిన పెద్దలు పాదరక్షలు లేకుండా భూమిమీద నడచుచుందురు. ప్రేమస్వరూపుడగు పరమేశ్వరుడు పృథివికి నిశలందు ఎక్కువ తేజస్సు కల్పించియున్నాడు. అందులకు తార్కాణముగ గడ్డిమొదలగు సస్యాదులు రాత్రులందే ఎక్కువగా పెరుగును. రాత్రులయందుండెడి భూతేజస్సును గ్రహించుటకుగాను దయాపరుడగు భగవానుడు మానవులకు రాత్రియే విశ్రాంతిసమయముగా కల్పించియున్నాడు. అట్టి తేజస్సును మనము కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా గ్రహించవలసియుండును కనుక మనము భూమినంటియే పరుండవలయును.

మన దేహము మట్టిచే నిర్మింపబడినదనియు తిరిగి అంత్యకాలమందు మరల మట్టిలోనే చేరుననియు మన పెద్దలు చెప్పుచుందురు. ఏ పదార్థమునకైన నష్టము కల్గిన మరల ఆ పదార్థ సమ్మేళనము వలన అది పూర్తి కాగలదు కదా? కనుక మన దేహములకు సంప్రాప్తించు అస్వస్థతలన్నింటికి శరీర దార్ఢ్యమునగు మృత్తికయే దివ్యౌషధమని తెల్లమగుచున్నది. మనకు అనాదినుండి ఈ చికిత్స ఆచారములో నున్నది కాని నవీన నాగరికత హెచ్చినకొలది అనేక సదాచారములతో పాటు దీనినికూడ విస్మరించితిమి.

మనకు దుఃఖము కలిగినపుడు సాధారణముగా భూమిమీదపడి దొర్లుచుందుము. అప్పుడు పృథ్వీ తేజస్సు మన దేహమందు జొరబడి కొద్దికాలములోనే మనకు శాంతి చేకూర్చును. భూమియందు ఇటి మహత్తరశక్తి కలదని మనలో చాలమందికి తెలియకున్నను మనము భూదేవి నాశ్రయించుటచే అయాచితముగా ఇట్టి మహోపకారము బడయుచునే యున్నాము.

సమస్త ఓషధులు పృథ్వినుండి ఉద్భవించి ఆభూసారము వలననే పోషింపబడి పెంపొందుచున్నవి. కాబట్టి అన్ని ఓషధుల యొక్క శక్తి మట్టియందే యున్నదని వేరుగా వ్రాయవలయునా!

కుక్కలు మున్నగు జంతువులు అనారోగ్యస్థితిలో పల్లపు ప్రదేశములందు గంటలు త్రవ్వుకొని ఆహారమును మాని వానియందు పరుండును. అంతట వానికి కొద్దిరోజులలోనే అస్వస్థత పోయి ఆరోగ్యభాగ్యము సిద్ధించును. కనుక మనము కడు చులకనగాను నిర్లక్ష్యముగాను చూచుచుండు మట్టిలో అద్భుతమగు రోగనివారకశక్తి యున్నదని ధృవమగుచున్నది కదా?

కత్తి దెబ్బలు కాలినపుండ్లు కందిరీగ, తేలు మొదలగు విషపురుగులు కుట్టినప్పుడు అనుభవముగల మన పెద్దలు నేటికిని తడిమట్టివేయుట సువిదితమే. రాచపుండ్లు మొదలగు మహాజనితమగు పెద్దవ్రణములు సహా తము మట్టి పట్టీలు వేసినది మొదలు తాపము తగ్గి అచిరకాలములోనే హాయిచెంది శాంతికలిగి ఆరోగ్యభాగ్యము కలుగును. మనలో చాల

మందికి అనుభవవేద్యమే

మట్టి దుర్గంధమును, క్రిములను హరించు స్వభావముకలది కాన ఎల్లలు మలవిసర్జనము చేయగానే దానిమీద మనవారు మన్నువేయుచుందురు మరియుమట్టితో మనము చేతులను తోముకొని మాలిన్యము పోగొట్టుకొనుచుందుము మహమ్మదీయులు, క్రైస్తవులు, హిందువులలో చాలమంది శవములను భూఖననము చేయుచుండుట మట్టికి క్రిములను హరించు స్వభావముండుటయే కారణము విషమును ఆకర్షించి హరించుటచే నేడు సర్పదష్టులయిన వారికి కూడ మృత్తికా చికిత్సచేసి అమోఘమగు మేలు బడయుచున్నారు

మట్టిపట్టీలు — మలబద్ధకము జిగటవిరేచనములు, జ్వరములు మొదలగు సమస్తవ్యాధులందు పొత్తికడుపుపైన మట్టిపట్టీలు వేసిన అతిశీఘ్రముగా మంచిగుణమిచ్చును కాని మన ముపయోగించు మన్ను పరిశుభ్రముగా నుండవలయును ఇసుక రేగడికలిసినది దుర్గంధము లేని మట్టి ప్రశస్తమైనది మట్టిపట్టీలువేయుటలో మనము ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయ మొకటికలదు బాధయున్నచోట మట్టిపట్టీ వేయుటయేగాక సర్వనాడీకూట స్థానమగు నాభికి దిగువభాగమున పొత్తికడుపుమీద కూడ మరియొక పట్టీ వేయుటవసరము అటులచేసిన రోగికి అత్యంత త్వరితముగా స్వస్థతచిక్కును రోగి ధాతుశక్తి ననుసరించి 10 నిమిషములు మొదలు 30 నిమిషములవరకు మట్టిపట్టీవేయవచ్చును మట్టిపట్టీ తీసివేయగానే రోగిసుఖముగా భరించగలిగిన వేడినీటితో పరిశుభ్రముగా కడిగి అనంతరము చన్నీటిగుడ్డ ఎడిచి ఆ ప్రదేశమంతయు బాగుగా తుడుచుటమంచిది

మట్టిపాత్రలు — మనపూర్వులు మృణ్మయపాత్రలలోనే ఆహారపదార్థములను పచనముచేసికొని యుండెడివారు మనపెద్దలందరు ఇట్టి ఆచారమును ఎరిగినవారే—అందుచేతనే వారంత దీర్ఘకాలము ఆరోగ్యముగాను దార్ఢ్యముగాను జీవింపకలిగినారు నాగరికతా వ్యామోహమున మన తెలివితేటలు వెఱ్ఱితలలు వేయుటచే మ కిట్టి అస్వస్థజీవితములు అకాల మృత్యువులు సంప్రాప్తించుచున్నవి

ఇప్పటివారు పులుసు, చారు మొదలగు పదార్థములనుకూడ జర్మన్ సిల్వర్ పాత్రలలోను లేకకళాయి వేసిన ఇత్తడి రాగిపాత్రలలోను ఉడికించుచున్నారు అందువలన ఆ లోహములు రసాయనికపు మార్పులు చెంది ఆహారపదార్థములో కలియుచున్నవి ఆవిష పదార్థమునే మనము తినుచున్నాము అందువలన మనము అనేక దుర్భరవ్యాధులకు లోనగుటకు హేతువగుచున్నది మట్టిపాత్రలయందటి దోషము లేక పోవుటయేగాక, వానియందు పచనముచేయు పదార్థములు చాల నెమ్మదిగా ఉడుకుటచే ఆపదార్థములు చాలరుచిగాను ఆరోగ్యదాయకముగాను ఉండునని చాల మందికి తెలియకపోవుట శోచనీయము

బంగారము కొన్ని మూలికలవలనను, వెండి నిమ్మ దబ్బ మొదలగు పుల్లటిరసములవలనను నల్లపడును ఇతర లోహపదార్థములనుగురించి వేరుగా చెప్పనేల ? మట్టిపాత్రలుమాత్రము ఏ పరిస్థితిలోను మార్పునొందవు మరియు అవి చాల చౌకగా లభ్యపడునుకదా? వానిని చోరులుకూడ ఆశించరని వేరుగా చెప్పనేల? ఇకవివిధలోహ పాత్రల నుపయోగించు అవివేకుల అవస్థ వారికే అనుభవవేద్యము కనుక వివేకవంతులు మట్టిపాత్రలే సర్వదా వినియోగించుకొని ఆరోగ్యభాగ్యమునుబడసి దీర్ఘకాలము జీవించి జీవితానందమనుభవించెదరు గాక!

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

ధౌతి

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

పైడిమఱ్ఱి వెంకట సుబ్బారావు గారు

ఆరోగ్యము ప్రాణముల రక్షణకు ముఖ్యమైన రెండు సాధనములు. దేహము నొకయింటికి బోల్చినచో మనమారోగ్యమును గూర్చి మిక్కిలి తగినట్లుగా జర్చింపవచ్చును. మీరేయిల్లు ఊయి ఇసుక ఇటుక సున్నము చేత నిర్మింపబడిన దానిలోనుండుచున్నారో దానిని దృఢముగా నందముగా నుండునటు లెల్లప్పుడు ప్రయత్నించుచుందురు. దాని చక్కదనమును యెల్లప్పుడు గాపాడుటకు గాను ప్రతినిత్యము మూడ్చి శుభ్రముగానుంచుటతో బాటు ప్రతి యారుమాసముల కొకపర్యాయము పైకప్పును గోడలను దులిపించి నీటితోఁ గడుగుచు సున్నము వేయించుచుందురుగదా! పరిశుభ్రత వలనఁ జక్కదనము వృద్ధియగుటే గాక యింటికి దృఢత్వముగూడ వచ్చును. ఈరీతిగానే శరీరము మఱియు దాని యవయవములును శుభ్రముగా నుంచుటచేత వాని సౌందర్యము ఆరోగ్యము స్థాయిగా నిలిచియుండి వృద్ధియగుచుండును.

బయటియాహారము స్వీకరించుచుండుటచే దేహమునకు బలము కలుగుచుండును. అట్లుబలము కలుగుచుండుటయే బ్రతికియుండుటయందురు. కావున నారోగ్యమునకు జీవితమునకు ముఖ్యముగా కావలసిన రెండు క్రియలు (1) శుద్ధి (ప్యూరిఫికేషన్) (2) పుష్టి (ఇన్విగరేషన్) ఇవి రెండును అవినాభావ సంబధము గలిగి యొకదాని కొకటి యవసరముగా నుండును.

ధౌతికర్మయొక్క అవసరము

మనము ప్రతినిత్యము స్నానము చేయుచు బాహ్యశరీరమును శుభ్రముగా నుంచుకొందుము. ఒకవేళ మనమొకనాఁడు మాత్రమే ముఖమును చేతులను శుభ్రముగా తోమి కడుగుకొనకుండిన యెడల మనస్థితియే మాఱిపోవఁగలదు. ఎవడైనా నొక వారము రోజుల వరకు ముఖము చేతులు కడుగుకొనకపోయినచో వాఁడు తనచేతుల నితరులకు జూపుటకు సిగ్గుపడును. మఱియు నతని ముఖము మిక్కిలి వికారముగానుండును. ఒకవేళనొక దౌర్భాగ్యుఁడు వనుగా నొక సంవత్సరము వరకును చేతులు ముఖము కడుగుకొనక తుడుచుకొనకపోయెనా నతని ముఖము యొక్కయు చేతుల యొక్కయు స్థితి యెటులుండునో యోచించితిరా? అట్టిస్థితిని మనమూహింపనేజాలము. ఏలననటువంటివానిని జూచుటకు సమయమెన్నడును మనకు చిక్కలేదు గదా. అయినను ఒకయింటినొక యేఁడాది వరకు నూడ్చకుండుమేని తలుపులు మూసియున్నను వస్తువు మీద బాగుగా మట్టి పడియుండును. దాని రూపమే మాఱిపోవును గా. శరీరమునకు మిక్కిలి ముఖ్యోపయుక్తమైన భాగమగు వంటయింటిని దాని కాలువలను అనఁగా జీర్ణకోశము, ప్రేవులయొక్క లోపలి పారిశుభ్రతను మఱియు దానిరూపము నెటులూహింపనగును. వానిలోనుండి యెల్లప్పుడు ప్రతివిధమైన యాహారమాలిన్యములు పోవుచునందు నిలిచిపోవుచుండును గదా! వానిని గడుగుటకు వీలులేదు మఱియు శుభ్రముగా నుంచుటకే వీలులేదు. కాని చేసినను యేమి చేయుదుము? ఏదైననొక తీవ్రతరమైన విరేచనకరౌషధమునిచ్చి విరేచనములు గలిగించి హృదయమును మొఱను నీరసింపజేయుటయే గాక జీర్ణకోశమును ప్రేవులను పశుప్రాయ

ముగా శుభ్రపరచుటకు యత్నించుటయేగదా! నిజమునకు శరీరావయవముల నిర్మాణమును బట్టి వస్త్రకర్మయే ప్రేవులపారిశుధ్యతకు ప్రకృతి సిద్ధమైనట్టి ప్రమాదరహితమైన పద్ధతియై యున్నది దీని వివరమును ముందు వ్రాయుదుము

ధౌతికర్మకు మిక్కిలి సులభమైన పద్ధతి

ఇప్పుడు నిజమునకు మిక్కిలి సులభమైన ధౌతి కర్మవిధిని కార్యరూపమున నెఱుంగుడు ఇది చూచుటకు చాలాచిక్కుగా దోచినప్పటికిని కొంచెముపాటిశ్రద్ధ, ప్రయత్నముతో పనిదీసుకొనినయెడల సులభముగా మాఱిపోవును

ఏరీతి మీరు బాల్యమున మొట్టమొదట పాలనువిడచి స్థూలమైన యాహారమును భుజింప మొదలుపెట్టినప్పుడు మ్రింగుటకు కఠినముగానుండి మెలమెల్లగా మ్రింగుచుండగలిగితివో యటులనే ధౌతికర్మయందు గుడ్డను రెండు మూడు దినములుమాత్రము మ్రింగుటకుఁ గొంచెము కష్టము (కడుపులో త్రిప్పు మొదలగునవి) కలుగును కాని తరువాత మిక్కిలి తేలికగా నితరులు చూచి నేర్చుకొనునట్లు ఆదర్శప్రాయముగా నీకర్మను చేయగలుగుదువు మీకా ప్రక్రియలో సఫలత గలుగుటచేత నొక శారీరిక లాభమేకాదు మీ యిచ్ఛాశక్తిని వృద్ధి చేయుటకొక యుపయుక్తమైన సాధనముగా కూడ నుండును

మిమ్ము ధౌతికర్మ యసంఖ్యాకమైన జీర్ణకోశ సంబంధమైన వ్యాధులనుండి కాపాడఁగలదు కడుపునొప్పి, అజీర్ణము పులితేనుపులు, తలనొప్పి, జలుబు, మాటిమాటికి యుమియుచుండుట, దగ్గు, గొంతుసంబంధమైన యితర వ్యాధులు ఉబ్బసము మొదలగు శ్వాసాశయ వ్యాధులు తొలఁగిపోవును శ్వాసఁ దీసికొనుటలోఁ గలుగు శ్రమ చెడ్డకలలువచ్చుట నిలిచి పోవును దేహము తేలికగాను జీర్ణకోశము శుభ్రముగానుండి సత్యమైన యాఁకలి కలుగును ఇంతేగాక చిత్తైకాగ్రతకును ప్రాణాయామమునకును గొప్ప సహాయకారియగునట్టి యోగసాధన

ధౌతికర్మ చేయుటకు దగిన సమయము

ప్రాతఃకాలము సాయంకాలము కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు ధౌతికర్మచేయుటకు దగిన సమయములు ప్రాతఃకాలము సాయంకాలమునకంటె యుత్తమమైనది

ధౌతికర్మచేయుటకు గావలసిన సాధనములు

ఈ ప్రక్రియ ననేక విధములుగాఁ జేయవచ్చును కాని మీకు నే నిన్నిటికంటెను ఖర్చుతక్కువైనట్టి సుఖమైన పద్ధతిని తెలుపుదును పలుచని మృదువైన క్రొత్తమల్లుగుడ్డ ఒకగజముపొడుగు 2½అంగుళములు వెడల్పు యున దానిని బజారులో గొని దానిని సబ్బుతోను వేడినీటితోను కడిగి దానికి చేరియున్న ముఱికిని తొలగింపుము పదప మంచినీటితో బాగుగా శుభ్రపఱచుము దాని యొక్క చివరను వ్రేళ్ళతోఁ బట్టుకొని చెయి పోఁగలిగినంత వఱకు గొంతులోనికిఁ బోనిచ్చుచు నాలుక మొదలువఱకును గొనిపొమ్ము తిరిగి నోటిని దవడలను అన్నముముద్దను మ్రింగునప్పుడు కదలించునట్లు కదలించుము గుడ్డను మ్రింగుటకు పూర్వము బాగా నోటిలో నాలుగైదు తడవలుమ్మినూరించి మ్రింగుము అట్లుమ్రింగుటను బాగా గమనించి గుడ్డను మ్రింగునప్పుడు

కూడా యిట్టి యనుభవముతోను నోటి
యొక్క కదలికలతోను బనితీసికొనవలయును.
కాని తోడ్తో కొంచెము వుడినీటిలో నీరు తీసి
కొని దీర్ఘశ్వాసలను పూరించుచు పుచ్చు
కొనుచుండవలెను ఒకేసారి చాలా నీటిని
త్రాగకుము గొంతు తడుపుటకును గుడ్డను
లోనికి దీసికొని పోవుటకును దగినంతయే
నీరును పుచ్చుకొనవలెను సంధ్యావందనము
నకు పూర్వము గొంతుతడుపుటకు ద్విజాతు
లాచమనము చేయునట్లుమాత్రమే కొంచె
ముగా నీరుండవలెను ఇట్లుచేయుటవలన గుడ్డ
తనంతట దానే లోపలికి బోవుచున్నట్లు
మీరు చూడగలరు ఒకవేళ ఆమధ్యన అస్వ
స్థతగా నుండి యేమియు తోచకపోయినయెడల
(అట్లుతోచక పోవుటనర్కృత్తుగా క్రొత్తగా
అభ్యసించుట యగుటవలనఁ గలుగవచ్చును)
గుడ్డ యెంతవరకు లోపల జోయి యున్నంత
వరకే నిలిపియుంచి యొకటి రెండు నిమి
షములవరకు గలసటఁ దీర్చుకొనుము ఈస్థితిలో
సామాన్యముగా మాటలాడుటకు వీలుగానుం
డును కాని అతిగామాట్లాడదగదు గుడ్డను
లోపలికి మ్రింగుటతోఁబాటు దానికి సహాయ
ముగా దీర్ఘశ్వాసలు కొంచెము కొంచెము
తాళి తీసికొనుచుండుము నీవు మిక్కిలిగా
పట్టుపట్టి శ్రమచేసి యలసట గలిగించుకొన
కుము మఱియు నెటువంటి యసంతృప్తియు
గనఁబఱచకుము వీలన యిదియొక సులభమైన
సాధన బహుశః దీని మఱగించినవుమ్మట మీ
సంకల్పము సఫలమైనప్పుడు మీరీ పాట పని
కింతగా బోధించి వ్రాయవలెనా? ఇది చదు
వక స్వయముగానే జేయుచుంటిమిగదా' యని
యనఁగలరు కాని యీవ్రాతయంతయును
మీకు బోధించుటకును తెలియజెప్పుటకై
యున్నది లేనియెడల మీరు ప్రతినిత్యము
పెద్ద పెద్ద అన్నముముద్దలు గటుకు గటుకున
నీటితో బనిలేకుండానే మ్రింగుచుందురు
గదా!'

దాదాపు పూర్తిగుడ్డను మ్రింగినప్పుడు
(మూఁడునాలుగు అంగుళముల గుడ్డ నోటికి
వెలుపల మిగిలియుండునటుగా నుంచునదిగాక
తక్కినదన్నమాట) గుడ్డను ముందఱిపండ్లతో
నణఁచిపట్టియు నోరును మూసికొని కడుపును
వెనుకకు ముందునకు కుడిప్రక్కకును ఎడమ
ప్రక్కకును చురుకుగా త్రిప్పవలెను ఇట్లు
కడుపును త్రిప్పుట కదలించుటయే నిజమైన
యర్థమున నౌలికర్మ" యని హఠయోగ
పరిభాషలో నందురు మఱియు గుడ్డను మ్రిం
గుటను ధౌతికర్మ" యందురు నౌలికర్మ"
లేక కడుపును త్రిప్పుటచేత గుడ్డయు తయు
లోపలి ఆమము (శ్లేష్మము) చేత లిప్తమై
జీర్ణకోశమును తుడుచును మూఁడు నాలుగు
నిమిషముల సమయములో మఱల నౌలి
కర్మ" చేసినతరువాత మీరీగుడ్డను మెల్ల
మెల్లగా పైకి లాగుచు తీయవలెను కొన్ని
చోట్ల గుడ్డ తట్టుకొనిపోవును అట్టిచో బలము
గా లాగకుము మొదటివలెనే తాజానీరుగాని
గోరువెచ్చని నీరుగాని కొంచెము కొంచె
ముగా మ్రింగి మఱల మెల్లగా లాగుము
అప్పుడు ఆ అవరోధము తొలగిపోవును
గుడ్డ సులభముగా వచ్చివేయును గుడ్డ పైకి
వచ్చినతరువాత సబ్బుతో శుభ్రముగా కడిగి
ఎండవలెను తిరిగి రెండవరోజున అటులే
యీగుడ్డతో రెండుపర్యాయము లీసాధనను
చేయుము మూఁడవరోజున యీ ప్రకారమ్ము

గానే మూఁడుపర్యాయములు యీ క్రియను సాధింపుము. ఇక యీమూఁడునాళ్ళ అభ్యాసముచేత మీకెంత సులభమని తోచునో మీరేస్వయముగా అనుభవవ చేసిచూడుఁడు

ఈవిధానమును క్రియారూపముగఁ దెలిసికొని నందులకు సంపూర్ణలాభమును పొందుదు

జీర్ణకోశమంతయును ఆహారనాళమును, శుభ్రపడుటకు తగినంత పర్యాప్తముగా గుడ్డను లోపలికి మ్రింగవలయు జ్ఞప్తి యుంచుకొనవలెను హఠయోగులు 30, 40 అడుగుల పొడుగల గుడ్డనుకూడ 4, 5, నిమిషములలో మాత్రమే మ్రింగుదురు. మఱియు బయటకు తీసి జీర్ణకోశమును మిక్కిలి చాకచక్యముతో శుభ్రపఱచుకొందురు

నేను స్వయముగా (15) అడుగుల గుడ్డను మ్రింగుదును అంతకుపైన పొడుగైన గుడ్డ లభింపక పోవుటచేత నా సాధన నంతవరకే నిలుపవలసి వచ్చెను

మీరిప్పుడు దీని విధానమును తెలిసికొని యున్నారు. కావున మీరును ముళ్ళులేని పొడుగాటి గుడ్డ థానునుండి అధమపక్షము 10 అడుగులును ఎక్కువకెక్కువ 20 అడుగుల పొడుగును మూడంగుళముల వెడల్పుగల గుడ్డను తీసికొని తక్కిన గుడ్డథాను యింటిలో అంగీలకొరకును ఇతరదుస్తులకొరకును ఉపయోగించుకొనవచ్చును ఈ గుడ్డ ఏండ్లకొలఁది పనికివచ్చును

ఇక మీరు తప్పక ప్రతినిత్య ముదయమున నౌలికర్మ" చేయుచుండవలెను క్రమక్రమముగా 2, 4, అయిదు అడుగుల వరకు సాధనచేయుచు ముందుకు సాగించి 10 గజముల వరకు పెంచవలెను నా యనుభవములోఁ గనిపెట్టిన యీ కొన్ని జాగ్రత్తలను దృష్టి యందుంచవలెను ఒక వేళ మీకింకను ఎక్కువ విషయములు యీ సాధనలో నవసరమని తోఁచినయెడల నాకు తెలియఁజేయవలెను లేక యెట్టి యిబ్బందియేని ఘటించినయెడలను తెలుపవలయును అట్టి స్థితిలో నేను మీకు నా యోపికకొలఁది సహాయము న తప్పక చేయఁగలను

జాగ్రత్త 1 గుడ్డను లోనికి మ్రింగుచు చాలా సేపువరకు లోపల నిలిచియుండనీయకుము ఏలన (నాకెన్నడు నట్లు ఘటింపలేదు కాని) జీర్ణకోశములో అమ్ల ద్రవములుండును దాన గుడ్డ జీర్ణమైపోవుటకు అవకాశమున్నది అట్లు జరిగినను పరవాలేదు ఆ గుడ్డ మలద్వారము గుండా వెళ్ళిపోగలదు

జాగ్రత్త - 2 ఎక్కువకెక్కువ 10 15 నిమిషములు గుడ్డను తీయుటలో బట్టినను పరవాలేదు మీరు 15 20 గజముల గుడ్డనెక్కువకెక్కువ 5 నిమిషములలో బయటకు తీయఁగలుగుటకు తగిన సాధనజేయవలెను

జాగ్రత్త 3 గుడ్డను లోపలినుండి బయటకు తీయునప్పుడు శ్లేష్మముతోఁ బాటు కొంత జారరామ్ల రసములు కూడ కలిసియుండును. అవి నాలుకకు గొంతునకు తగిలిన యెడల అసహ్యముగా తోఁచును కావున బయటకు తీయునప్పుడు నాలుకకు తగులకుండు నట్లుగా చూడవలెను మరియు కొంతసేపు నిలుపియుంచి వుడికెడు నీరుతో నోరుకడిగికొని ఒకగుక్కెఁడునీరు త్రాగుము

జాగ్రత్త - 4 అమ్ల మెక్కువగా వచ్చినప్పుడు గొంతుకకు తగిలినందున గవదలకు

కృత్తుగా (చాలా పులుపు పదార్థములు తిన్నందున గొంతు పట్టుక గొట్లు) కొంచెము బాధ కలుగవచ్చును దీనికిని సేగిలేదు రెండు గంటలు తాళి అన్నమును భుజించిన యెడల స్వయముగానే పోవును లేనిచో ఒటికి (ఆలమ్) గిళ్లలోం గలిపి పుక్కిలి పట్టుటవలన వెంటనే శమించును 2 3 ఏల కులు నమిలి మ్రింగుట చేతను నివారణ కాఁగలదు

జాగ్రత్త 5 నౌలికర్మ చేయుటవలన గుడ్డను లోనికి మ్రింగునప్పుడు కొంచెము గాలి సయితము మ్రింగబడుచున్నది అది గుడ్డను తీసిన ఎదప–ని తీయునప్పుడు గాని త్రేణు పుల రూపమున వెడలిపోవును కడుపు జీర్ణ కోశము పూర్తిగా వట్టిదై మంచి ఆరోగ్య స్థితిని బొంది యొక గంటలోగానే యేమైనను దినుటకు కోరిక పుట్టును

జాగ్రత్త 6 'నౌలికర్మ యందు గుడ్డను తడుపుటకు ఎక్కువ వేడిసిరు పనికిరాదు గోరువెచ్చని నీరుగాని అన్నిటికి మంచిది తాజానీరే కావున నుపయోగింపవలెను

నోటు నౌలికర్మ'' గుడ్డ జీర్ణకోశము వరకే చేరఁగలడు దీనిచేకొక జీర్ణకోశము ఆహారనాళము మాత్రమే శుభ్రపడును ప్రేవు లలోని కిది పోవఁజాలదు కాన ప్రేవుల శుద్ధి కొరఁకు ——

వస్తి కర్మ ద్వారా

ఆసనము ద్వారా నీటిని యెక్కించవలెను దాని కొరఁకు ఆయనేమహా'' శోధన నిధి అను గ్రంథమును జూడవలెను

మఱియుకొన్ని యుపయోగమైన సలహాలు

ధౌతికర్మ స్నానము వ్యాయామము

ప్రతి నిత్యము బాహ్య శరీరస్నానము చేయు టకు ముందు నౌలికర్మ చేయవలెను కాని స్నానమునకు ఎదపను నౌలికర్మ చేయ వచ్చును ఇటులే నిత్యము వ్యాయామము కూడ యీ సాధనమునకు పూర్వము గాని వెనుకఁగాని చేయవచ్చును అయినను తీవ్ర ముగా పరుగెత్తుట శారీరక కఠిన పరిశ్రమ మును ధౌతికర్మకొక గంట పూర్వముగాని వెనుకను గాని చేయరాదు

ధౌతికర్మ ఆహారము

నౌలికర్మ చేసినానుక అధమ పక్షమర్థ గంటయు, అధికాధికము రెండు గంటలకుఁ బిమ్మటఁగాని భుజింపవలెను నౌలికర్మ చేయుటవలన పారిశుద్ధ్యమే కాకుండ జీర్ణ కోశమునకును, ఆహారనాళమునకును జెందిన కండరములకు అభ్యంతర (అంతరిక) వ్యాయా మము సయితి మగుచున్నది కావునను సాధా రణముగా భరింపజాలె నంత యాకలియు ఆహారేచ్ఛయు గలుగును కాబట్టి మీరు యెప్పుడలవాటుపడ్డ ఆహారమునే భుజింప వలెను ఈ క్రింద దెలుపఁబడిన సూచన లను ధ్యానముందుంచవలెను దానివలన మీరీ సాధనవలన స్థాయియైన లాభము పొందఁగలరు

(1) బాగుగా నమిలి తినవలెను

(2) మెల్ల మెల్లగా నింపాదిగా దినవలెను

(3) ఆఁకలికి తక్కువగాఁ దినవలెను

(4) చాలాభారమైన పదార్థములను ఆలు గడ్డ(పొటెటోస్) మొదలగు సామాన్యముగా జీర్ణము కానివానిని, యెక్కువ జిగురు చమురు పదార్థములను తినవద్దు

(5) మాంసమును బొత్తిగాఁ దినఁదగదు

(6) సారాయి నెన్నడును ముట్టవలదు

ధౌతికర్మ - ఉపవాసము

అజీర్ణమును పోగొట్టుకొనుటకుఁ జేయఁబడు నిట్టి యుపాయములకంటెను తినునట్టిమందుల కంటెను "నౌలికర్మ" యెన్నియోరెట్లు శ్రేష్ఠమైన చికిత్సయేగాని ఎంతవరఁకుమీరు తిండివిషయములోనున్న యసహ్యమైన అలవాటులను సవరించుకొనరో యంతవరకును యేమిలాభముగలదు? ఒకప్పుడు మీ జీర్ణకోశము శుభ్రమైపోయినదనుకొనుఁడు అటులే ఆకలికూడ బాగుగా గలిగియుండవచ్చును అయినప్పటికి మీరు సోడా, టీ కాఫీ పొగాకు, మాంసము, తైలయుక్తమైనట్టియు గురుత్వము గలిగించునట్టి గోభీ, ఆలుగడ్డ, సెనగ గుగ్గిల్లు మొదలగువానిని దిని, మఱల పాకశాలను ముఱికిగుంటగాఁ జేసి మాటి మాటికి 'నౌలికర్మ"యొక్క యవసరము నటులే మిగిలించుకొని యుంచుటవలన మీ వ్యాధి యధాప్రకార స్థిరస్థు అన్నట్లు తగ్గకుండ యటులేయుండి, దానికితోడుగా ఇప్పుడు నౌలికర్మ యొక్క అలవాటు పైపెచ్చు తెచ్చుకొనుటయగుచున్నది కాబట్టి మొదటను తెలివిని బుద్ధిని హీనస్థితికి దీసికొని వచ్చునట్టి తిండిబోతుతనమును పోగొట్టుకొనుటకీక్రింద వ్రాయబడిన అమూల్యమైన యుపదేశములను మనస్సు ప్రాణముల నప్పగించి ఆచరణములోనికి గొనిరండు

(1) ఒకొక్కప్పుడు దినమంతయుఁ నొకొక్కప్పుడు అర్ధదినమును యేమియు భుజింపకుండుము మంచినీరు మాత్రము త్రాగుచుండుము దీనివలన సంయమించు శక్తి వృద్ధియై మానసికశక్తి ప్రబలును

(2) అన్నము తినునప్పు నీరు త్రాగుటను మానుము మంచినీరు త్రాగునట్టి అలవాటు దీర్ఘకాలము నుండియున్నను వేసవి కాలమైనను, రెండు మూఁడు గుటుకలమట్టుకు రెండు మూడు తడవలుమాత్రము నీరు ఆఁగి ఆగి మధ్యన కొంచెముసమయముగడిచి త్రాగుము

(3) దినమంతయు కొంచెము కొంచెము నీరు ననేకపర్యాయములు గుటక గుటకగ త్రాగుము దీనివలన మలబద్ధకము తొలఁగును జీర్ణకోశమునకు ఆహారమును త్వరగా జీర్ణముచేయు శక్తి వృద్ధియగును నీళ్ళు త్రాగునప్పుడు స్నానము చేయునప్పుడను యీ క్రింది వాక్యము నధమపక్షము మూడు పర్యాయములు నధికాధికము (12) పర్యాయములును తెలిసికొని మనస్సులో జపింపవలెను

'ఈప్రకృతిసిద్ధమైన జలము నా చర్మమును, జీర్ణకోశమును ప్రేవులను శుభ్రపఱచుచున్నది"

(4) ప్రొద్దున,సాయంకాలమున అన్నముగాని లేక యితర తినుబండమునుగాని తినబోవునప్పుడు యీక్రిందివాక్యముల నొక్కొకదాని నధమపక్షము 3 సారులును అధిక పక్షము 12 సార్లును శ్రద్ధతో మనస్సులో జపింపుము

'(అ)ఈ ఆహారము (పాలు మొదలగువానిలో దాని పేరుచెప్పి) నాకు బలమొసంగుచున్నది"

(క) 'నీవు (నీపేరు చెప్పుకొని) దీనిని నిమ్మళముగాను, పరిమాణము తెలిసికొని తినుము"

"(గ) నీవుసరిపోయినంత తినినతరువాత ఆఁకలి లేకున్నను ఎందులకు తినెదవు?"

(చ) ద్వి॥ తిన త్రాగు మనుజుని తెఱఁగున బసులు ఘనతనీలో నేమికల దొచూపగదె?"

(జ) "ఎక్కువగా భుజించుట వలన బలము వృద్ధికాదుసరిగదా దానికి వ్యతిరేకముగా జీర్ణకోశము, మెదడు బలహీనమగును

సూచన — ఈ వాక్యము ఉదయమున మేల్కొనినంతటను రాత్రి నిద్రింపఁబోవునప్పుడును మాటి మాటికి నుచ్చరింపుఁడు అట్లు చేయుచున్నందున మీకా వాక్యము లొక గొప్ప ఉపదేశకుని వలెను వాతోపదేష్ట వలెను బాగుచేసి మిత్రుని మార్చఁగలుగును దీనిని అనుభవము మీరుఁదఁ తెలిసికొనఁగలరు

ధాతికర్మ మర్దన

ఆరోగ్యకాములు నాలికర్మ చేసిన అఱగంట తరువాత తెల్లావాలనూనె, బాదము పప్పు నూనె తాజానెయ్యి వెన్న అను వీనిలో నేదోనొకటి తీసికొని కడుపును మర్దన చేయవలెను నూనెతో శరీరమంతట మర్దనచేయుట వలన గొప్పగా లాభము కలుగును

'మాంసాదష్టగుణం తైలం మర్దనాత్ నతుభక్షణాత్' అనినట్లు తినునట్టి మందులకంటెను బలకరమైన చమురుగల ఆహార పదార్థముల కంటెను వెలుపల శరీరమునకు మర్దనచేయుట వలన ననేకరెట్లు లాభముకలుగును బక్కపలుచని ఎండుబాఱిన చిక్కిన రోగులకును మెదడుతోఁ బనిచేయు బలహీన శరీరము గల వారికిని మర్దన చాలా లాభకారిగా నుండును చేతులలోని వేడి (కాంతశక్తి) తో రుద్దుట వలన రోమకూపములు చాలినంత పరిమాణమున చమురును పీల్చుకొని జీర్ణకోశము మొదలగు శరీరావయవయములకు చమురును, జీర్ణము చేయవలసిన శ్రమలేకుండానే రక్తములోని నీరసత తొలగి సమస్త శరీరావయములకు స్ఫూర్తి బలము తేలికదనము కలుగును

మర్దన వలన సంపూర్ణలాభమును పొందుటకు నెల్లప్పుడొక యనుభవజ్ఞుఁడైన మనుష్యుని చేత నూనెతో తోమించుకొనవలెను తోముటవలన శరీరమునకు తగినంత పరిశ్రమ కలుగును మరియు శరీరమునందలి మాంద్యము అంతట దూరమగును ఒకవేళ యితరుఁడు దొరకకపోయినయెడల స్వయముగానే తోముకొనవచ్చును సుదుసుమీఁదను కడుపుమీఁదను, కుడివైపునుండి ఆరంభముచేసి యెడమవైపునకు చేతితో మర్దన చేయించవలెను ఱొమ్ము చేతులు కాళ్ళను పైనుండి క్రిందికి తోమవలెను అఱికాళ్ళను నూనెతో తోముటవలనకళలకు కండ్లకు చాలా మేలుచేయును నూనెరాచుకొనునప్పుడును రాయించుకొనునప్పుడును యీక్రింది యారోగ్యప్రదమైన శబ్దములను మనస్సులో స్మరించుచుండవలెను ఈ నూనె నాశరీరమును మృదువుగాను అందముగాను చేయుచున్నది తోముట మర్దన చేయుటవలన నాశరీరము దృఢమగుచున్నది నామలబద్ధకము అజీర్ణము మర్దనమువలన నశించుచున్నవి నావడలి నొప్పులు మర్దనవలన దూరమగుచున్నవి'

మర్దన 5 నిమిషములనుండి ఒక గంటవరకు చేయించవచ్చును మర్దనతరువాత (20) నిమిషములవరకు నలనట దీర్చుకొనుటకు విశ్రాంతి కొనుండవలెను ఆపైన ఋతువునుబట్టి వేఁడినీరుగాని చల్లని నీరుగాని తాజానీరుగాని పోసికొని శుభ్రముగా

ముదుక తుండుగుడ్డతోనైనను రాచుకొని స్నానము చేయవలెను

ధాతికర్మ - బ్రహ్మచర్యము

ధాతికర్మ, వస్తికర్మ వీనికితోడు మర్దన స్నానము వ్యాయామము నియమానుసారముగా జేయుచున్నందువలన లభించిన ఆరోగ్యమును జక్కబఱుచు యౌవనము దీర్ఘకాలము వరకు నిలిచియుండగలదు. కాని వానికి తోడుగా బ్రహ్మచర్యమును పాలించుచు వీర్యమును రక్షించుకొనుచున్నందు వలననే అట్టి ఫలితము లన్నియు సంపూర్ణముగా లభింపగలవు లేనిచో నెట్టి యుపాయమును ఆరోగ్యమును కాపాడనేరదు కాబట్టి అతి మైథునము లేక యే యితర విధముననేని వీర్యము నమితముగా వ్యయపెట్టుట కలవాటు బడినవారీ వాక్యములను దినము కు రెండు మూడు సార్లు ఉదయము సాయంత్రము మధ్యాహ్న వేళలందు, 12 12 మారులు జపింపవలెను

(I) వీర్య రక్షణకుగల ఫలితమమితము
(II) బ్రహ్మచర్యము వలన కాంతశక్తి లేక ఆకర్షణశక్తి కలుగును '
(III) నీ ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు వీర్యమును రక్షించుకొనుము '
(IV) వీర్యము శరీరము యొక్క అమూల్యమైన సారము దీనిని మిక్కిలి జాగరూకతతో వ్యయింపవలెను '

ధాతికర్మవలని లాభములు

నౌలికర్మ ప్రత్యేకముగా ఈ క్రిందివ్యాధులకు చాలా ఉపకరించును

(1) అజీర్ణము (2) సార్వకాలిక మలబద్ధము (3) ఉబ్బసము (4) సార్వకాలికమైన జలుబు (5) దగ్గు (6) సంగ్రహిణి (7) కీళ్ళనొప్పులు (8) నేత్రవ్యాధులు (9) దంతవ్యాధులు (10) కర్ణవ్యాధులు (11) పైత్యకోశవ్యాధులు

సూచన — నౌలికర్మ చేయుటకు పూర్వమూ ఉపదేశములను మూడు నాలుగు పర్యాయములు స్మరింపుము

బిడ్డను గుఱించి డా మాంటిస్సొరీగారి బోధ

(న జినరాజదాసా గారు)

నాకు చాలా కాలమును చి డా మాంటిస్సోరీగారి యభిప్రాయములయందు దృఢమైన నమ్మక మున్నది గత17సం॥లనుంచి అవకాశము దొరికినప్పు డాయభిప్రాయములను ప్రకటించుచున్నాను నే నా రోజులలో ఉత్తర దక్షిణ మధ్య అమెరికాలలోను మెక్సికోలోను ఏన్టిలీసులోను సంచారము చేసితిని అప్పుడు ప్రతి పెద్ద పట్టణములోను విద్యనుగుఱించి యొక ఉపన్యాస మిచ్చితిని ఆ యుపన్యాసములలో డా మాంటిస్సోరీగారుపాధ్యాయులకొఱకిచ్చెడి నూతన బోధలనే చెప్పుచుంటిని ఆమె తన యభిప్రాయముల నామె వ్రాసిన యనేక గ్రంథములలో విశద రచినది ఆమె వైద్యశాస్త్రమున పట్టము నొందిన డాక్టరు అన్న సంగతి యెవ్వరు నెఱుగరు ఆమె వైద్యశాస్త్రమున శిక్షణము నొందుట చేత బిడ్డల అప్రవృత్తులయందు విద్యార్థులు నేర్చుకొను చికిత్సాలయములయందు మతిచలించినవారి చికిత్సాలయములయందు బాగుగా తరిఫీదు పొందెను కనుక ఆమె విద్యావిధానము గురించి యేమి చెప్పినను అది కేవలము ఉపాధ్యాయుని దృష్టితో గాక బిడ్డయొక్క శారీరిక మానసిక తత్త్వముల నెఱింగినవాని దృష్టితోగూడ జెప్పును బిడ్డయొక్క స్థూలదేహ తత్త్వమును గురించి అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రముల లోను ఇంగ్లండులోను ఈమధ్య నాగా పరిశోధనలు చేసిరి అ॥ సంయుక్తరాష్ట్రములలో బిడ్డ శరీరసంరక్షణను గురించి బోధపరచుకొనుటకు చేయవలసిన యేర్పాట్లు అన్నియు చేసినారు బోధపరచుకొన్నారు బిడ్డయొక్క ఆధ్యాత్మిక తత్త్వము గురించి కూడ అనేక పరీక్షలుచేసి యుపాధ్యాయుడు బిడ్డ స్వభావము నెక్కువ స్పష్టముగా బోధపరచుకొనుటకు సహాయము చేసినారు

కాని విద్యగురించి ఇదివర కెవ్వరును చెప్పని రీతిని యొక్క క్రొత్త భావమును డా మాంటిస్సోరీ మన కిచ్చుచున్నది అది ఆధ్యాత్మిక శిశువు అను మాటలలో నిమిడియున్నది ఒక బిడ్డలోపల ఆత్మ లేక యొక చైతన్య కేంద్రము ఉన్నది యని యా మాట కర్థము మఱ్ఱివిత్తు నూదిమొన తయున్నది దానిలో నొక బీజకణమున్నది కాని ఇంకను దాని లోపల బీజ అణువులు (జెనెసిస్) అను చిన్న భాగము లున్నవి ఆ యణువుల కూడిక బట్టి ఆ చిన్న విత్తులోనుండి పుట్టి కొన్ని యేండ్లకొక మహా వృక్షము బయలుదేరుట తప్పదని చెప్పుచున్నాము ఆ ప్రకారమే బిడ్డలో గూడ నొక చైతన్య కేంద్రము ఆత్మ యందు పుట్టిన బిడ్డయొక్క ఆత్మతత్త్వమును మనము బోధపరచుకొనుట మనకు మొదటి పని యని డా మాంటిస్సోరీ చెప్పుచున్నది.

జీవితమును గురించి ఆమె యొక సంగతిని చెప్పను అది మన శైశవమును జ్ఞాపకము చేసికొనిన యెడల నిజమని మనకు తెలియును అది యేమన బిడ్డ ఆత్మకును తమ ప్రవృత్తి వేగమును నిరంతరము బిడ్డపై లవ తముగ నారోపించజూచు పెద్దవారికిని గల విరోధము పెద్దవారికి బిడ్డయెదుట విశేష ప్రేమ యుండును గాని బిడ్డ వికసింప బోవుచున్న చైతన్యమని యెఱుగ కుందురు వారు తమ ననుసరించి బిడ్డ నడుచేయవలెనందురు తల్లి బిడ్డను తనతో నడిపించుకొనుచు దీసికొనుపోవు నపుడు తాను తన కలవాటైన రీతిగా అడుగులు వేయును కాని బిడ్డ ఆమెతో సమముగా నడవలేక పరుగెత్తవలసివచ్చును బిడ్డ నడక వేగము పెద్దవారి నడక వేగముతో సమము కాదని తల్లికి తెలియదు త్వరగా నడువుము నీకోసము కనిపెట్టుకొని యున్నాము అనియనుట మన మెన్ని సారులు వినలేదు? బిడ్డకు పెద్దవారికి నడకవేగములో స్వాభావిక భేద మున్నదని యెఱుగక పోవుటచేత పెద్దవారు బిడ్డలను తమవలె వడిగా నడువమందురు

డా మాంటిస్సోరీగారి యభిప్రాయములలో దాదులకును తల్లులకును శిక్షణము నిచ్చుటను గురించిన వానితోసంబంధించిన యొక విషయమును మాత్రమే యిచ్చట ముచ్చటించెదను ఈ శిక్షణమును అరిడేలు మాంటిస్సోరీ స్కూలులో ప్రవేశపెట్ట బోవు కార్యక్రమములలో నొకటి ఆమె యీమధ్య స్పెయిను లో నీ విషయము గురించి చేసిన బోధలను చదివితిని బిడ్డ ఆత్మతత్త్వమును బోధపరచుకొను విషయము గురించియే యిచట కొంత ప్రస్తావించెదను

బిడ్డ పుట్టినపుడందరు తల్లి సదుపాయముల నెంతో జూచెదరు ఎంత కష్టపడినదమ్మా యని సానుభూతి చూపెదరు కాని పుట్టుటలో బిడ్డ యత్నములోవలె నొక్కుకొనిపోయి ఇంచుమించుగ నూపిరాడక కొట్టుకొని యెంత బాధపడినదో యెవరికైన స్ఫురించునా ? బిడ్డ కడుపులో నున్నప్పు డెవరును ముట్టుకొనలేదని

బిడ్డ చర్మ మెంతో సున్నితమైనదని యెవరైన నెరుగుదురా? పుట్టిన బిడ్డను రబ్బరుగుడ్డమీద పండుకొనబెట్టుదుము ఎందుచేత? ప్రక్క పాడుచేయునని బిడ్డ కేదుపాయము చూడము మన వస్తువులు పాడు కాకుండ చూతుము

బిడ్డ యెడల మన ప్రవర్తన కొక కారణమేమన ఇది ముట్టుకోకు' అది ముట్టుకోకు'' అని శాసించెదము బిడ్డదానిని బ్రద్దలు కొట్టునని పాడుచేయునని భయము బిడ్డ తాకుటకు వీలైన వస్తువుల నియ్యము మన కా దృష్టేయుండదు (అ॥ సంయుక్త రాష్ట్రములలో బిడ్డల కిచ్చు ఆటవస్తువులు పాలుత్రాగుపాత్రలు పండుకొను బట్టలు అన్ని ప్రత్యేకముగా తయారుచేయుదురు ఆటవస్తువులు పాత్రలు బ్రద్దలుకావు బట్టలు పాడుచేసి నపుడు తడి గుడ్డతో తుడిచిన శుభ్రపడును

తరువాత బిడ్డ పుట్టునపుడు అంధకారములోనుంచి యాకస్మికముగ వెలుగులోకి వచ్చుచున్న సంగతి గుర్తింపక అనాలోచితముగ ప్రవర్తింతుము ఈ విషయముల మన కంటె జంతువులు మేలు అవి పిల్లలను పెట్టుటకు చీకటి చోటును చూచుకొనును గనుక పిల్లకండ్లు అకస్మికముగ వెలుగుచూచి చెడిపోవు మరియును జంతువులు ఈను చోటశబ్దము ఉండదు బిడ్డపుట్టుచోట చీకటిగాని రంగు అద్దములలో నుంచి వచ్చునట్లు స్వల్పముగు వెలుగుగాని యుండవలెనను దృష్టియే మనకుండదు బిడ్డ గర్భములో నున్నపుడే విధముగా నుండెనో మరిచిపోయి పుట్టగానే వెల్లకి రుండబెట్టెదము బిడ్డయొక్క ఆత్మకి ప్రకారము అలవాటు లేని పనులు చేయించుటచేత యెంత బాధగా నుండునో యూహించగలరా। అందుచేత పుట్టిన బిడ్డను వెంటనే యుయ్యాలలో ఒరుండబెట్టినయెడల దాని కలవాటైన స్థితిలో నుండుననియు పుట్టినచోటు నిశ్శబ్దముగా నుండవలెననియు డా మాంటిస్సోరీ చెప్పెను

బిడ్డ ఆత్మతత్త్వము మెల్లగా విస్తరించు నని మన మెరుగము బిడ్డ పుట్టగానే స్నానము చేయించుటకు అకస్మికముగా నీళ్ళతొట్టిలో ముంచుదురు దానివల్ల బిడ్డ కళ్ళు మూసుకొని చేతులు చాచును మొట్టమొదటి భయాంకుర మారీతిగా బిడ్డయందు బుట్టును తరువాత దానివల్ల బిడ్డకు తలిదండ్రులకుకూడ యిబ్బందులు గలుగును

కొన్ని పడమరదేశములలో పురిటాలు రెండు వారములు కదలక మెదలక యుండు టాచారముగా నున్నను 2 3 రోజులలోనే పురిటి బిడ్డను బాప్టిజమ్ (జాతకర్మ) చేయించుటకు చర్చికి తీసికొనిపోవుదురు బిడ్డకు కావలసిన విశ్రాంతి నీయక తల్లి కిచ్చుచున్నారు

బిడ్డజీవితములోనుంచి డా మాంటిస్సోరీగారు చూపించిన మరియొక విశేషమేమనగా బిడ్డ క్రమాభిలాషి ఏదైన క్రమము దప్పనచో బిడ్డ యాత్మతత్త్వమున చంచలనము బుట్టును బిడ్డ యెందు కేడ్చుచున్నది? ఏమి కావలె నని యేడ్చుచున్నది? యని అడుగుదురు కారణమును విచారించి చూచుట కెవరైన యత్నించెదరా? డా మాంటిస్సోరీ చెప్పదలచుకొన్న బిడ్డ యాత్మతత్త్వము గురించిన క్రొత్తసంగతులకు కొన్ని యుదాహరణముల నిచ్చెను ఒక బిడ్డ అమె దాని ప్రతిదినము స్నానము చేయించుట కలవాటు పడెను ఒకనాడాదాది సెలవు దీసికొని పోవుటచేత ఆమె స్థానమున చక్కగా శిక్షణము బొందిన మరియొక దాదిని దెచ్చిరి ఈ క్రొత్తదాది బిడ్డను మొదటిసారి స్నానము చేయించినంతనే తగవు ఆరంభమయినది ఆప్రకారము ఏరోజుకారోజు బిడ్డస్నానము చేయించినపుడెల్ల యేడ్చుచునే యుండెను మూడు నాలుగు వారము లిట్లుగడచిన తరువాత మొదటి దాది వచ్చి ఆ యేడుపునకు కారణ మేమని యోచించ నారంభించెను తుదకు దొరికిన కారణమిది — మొదటి దాది బిడ్డతల నెడమచేతిలోను కాళ్లు కుడిచేతిలోను పట్టుకొని నీళ్లలో మొదట కాళ్లు ముంచుచుండెను రెండవ దాది కుడిచేతిలో తలబట్టుకొని తలను ముందు నీళ్లలో ముంచెను మొదట అయి అలవాటుకు ఈ ప్రకారము వ్యతిరేకముగా రెండవదాది స్నానము చేయించుటచేత బిడ్డ ఆత్మకు బాధకలిగెను

ఇంకొక యుదాహరణము ఒకనాడొక యింటికొక స్నేహితురాలు వచ్చి తన టోపీని దీసి యొక కుర్చీలో వేసెను అది చూచిన బిడ్డ యేడ్వ నారంభించెను బిడ్డ యా టోపీ కావలె నుచున్నదేమో యని దాది యా టోపీనిచ్చెను కాని యేడ్పుమానలేదు ఏమి చేసినను ఏడ్పు హెచ్చుచుండెను గాని తగలేదు తల్లి కొంచెము తెలివైన దగుటచేత ఆటోపీని గదిలో నుంచి బైటకు తీసికొనిపోయెను దానితో యథాప్రకారము గదిలో క్రమము ఏర్పడి బిడ్డ శాంతించెను

బిడ్డలయందిట్టి క్రమాభిలాష యున్నదనుట కొక నిదర్శనమును డా మాంటిస్సోరీ నేపుల్సులో చూచెను ఒక తల్లి తన బిడ్డనెత్తుకొని షికారు బోవుచుండెను

వేడి యెక్కువగా నున్నందున ఆమె తను తొడిగికొన్న కోటు విప్పి చేతిమీద వేసికొనెను దానితో బిడ్డ యేడువ నారంభించెను ఏమి చేసినను ఏడుపు తగ్గలేదు ఆ వెనుకనే నడుచుచున్న డా మాంటిస్సూరీ ఇది తెలిసి చూచి అమ్మా! కోటు తొడుగుకొనుటకు నేను సహాయము చేతునా? '' యన నామె కోటు తొడుగుకొనెను వెంటనే బిడ్డ యేడుపు మానెను ఆబిడ్డ కొక క్రమము వరుస కావలసి యుండెను డా మాంటిస్సూరీ స్పెయినులో నిచ్చిన యుపన్యాసమునుండి మరియొక నిదర్శనము నుదహరించుచున్నాను పయగెట్ ప డితుడు స్విట్జర్లాండులోని జినివా నగరము ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాంతుడు ఆశాస్త్రములో నతడు తన కుమారునిపై ననేక ప్రయోగములు చేసి శోధించుచుండెను ఒకనాడతడు ఒక కుర్చీలోని దిండు క్రింద నొక వస్తువును దాచి తరువాత ఆవస్తువును ఎదురుగనున్న మరియొక కుర్చీలోని దిండు క్రింద బెట్టెను పిల్లవాడావస్తువును మొదట నుంచిన చోట కని పెనిచోటల దానికొరకు వెతకునని యాతని యుద్దేశము అందుచేత వెతకుటలో సమపాయమగునని వస్తువును మొదట నుంచిన చోటున కటి చోటునే యుంచెను కాని ఆ బిడ్డ మొదట నుంచిన దిండు క్రింద చూచి వస్తువు అక్కడలేదని తక్కిన చోట్ల వెతకుటకు ప్రయత్నమునైన చేయలేదు ఎదుటి ఆ డితుడు తాను వస్తువును ఒక కుర్చీలో నుంచి మరియొక కుర్చీలోకి మార్చితినని చెప్పి తిరిగి పిల్లవానిని వెతకుమనెను కాని వాడు యథాప్రకారమా మొదటి కుర్చీలో వెతికి అక్కడ అది లేదని యూరకొనెను గాని మరియొక చోట వెతకలేదు అంత వానికి తెలివి మందమని భావించి తండ్రి చికాకు డి రెండవ కుర్చీలోని దిండు నెత్తి ఇక్కడ పెట్టితినని నీతో చెప్పలేదటరా'' యని బిడ్డనడిగెను అందుకు వాడు అవును చెప్పితివి కాని అది యక్కడనే యుండవలసినది ''
అని మొదటికుర్చీని చూపెను

ఇగ్లండులో కెన్నెత్ గ్రాహాం వ్రాసిన రెండు విచిత్రమైన గ్రంథము లున్నవి వాని పేర్లు ది గోల్డెన్ ఏజ్'' డ్రీంగ్ డేస్ అని వానిలో కథయిది — ఒక కుటుంబములో ఇద్దరు మొగపిల్లలు ఇద్దరు ఆడపిల్లలు నలుగురు పిల్లలుండిరి 6 మొదలు 12సం॥ వరకు వయస్సులవారు ఆపిల్లల పెద్దవారిని గురించి గల యభిప్రాయము లా గ్రంథములలో వర్ణించ డెను ఒలింపస్ దేవాలయములోని దేవతలు ప్రాచీన గ్రీకుదేశములో నారాధింపబడుచుండిరి జగులతమకష్టసుఖములు చెప్పుకొని వాని కా దేవత లిచ్చిన సలహాల ప్రకారమా చరించుచుండెడు వారు ఈ బిడ్డలు ఇంటిలో పెద్దలు ఒలింపస్ దేవతల వలె తమ వాంఛలను లెక్కజేయక తమ యిష్టమువచ్చినట్లు శాసించుచుండగ వారికి ఒలింపియను లని పేరుపెట్టిరి ఈ ఒలింపియనులకు జీవితముగురించి బిడ్డల కున్నట్లు యదార్థమగు తెలివి తెలియదు వారన్నివిధముల అన్యాయము జేయుచున్నారు ఈ రెండు పుస్తకములు శీఘ్రముగా ప్రమాణగ్రంథములై నేడు పెద్దవారందరును ఆపుస్తకములలో బిడ్డలు ఒలింపియనులనుగురించి వారు తెలివితక్కువతనము చేతగాని కుటిల బుద్ధివల్లగాని అర్థము చేసికొజాలరని చేసినతీర్మానము నంగీకరించుచున్నారు ఆ ప్రకారము వయోవృద్ధులమా బిడ్డలకు జీవితమునందట్టి దృష్టియుండునో యెరుగము కాని బిడ్డలోలనే వాని యభివృద్ధిమాత్రము ఇమిడి యున్నందున వానిజీవితదృష్టి మన మనుకొన్నట్లుండదు

డా మాంటిస్సూరీ గట్టిగా చెప్పెడి విషయ మిదియొకటి బిడ్డ తనవిద్యావిధానమును – మన మాటంకపెట్టనియెడల – తానే మన కగపరచును అని ఒక్కమాటలో జెప్పిన బిడ్డయొక్క ఆత్మ ప్రకటిత మగుటకు సహాయపడుటయే విద్యావిధానముయొక్క పని మనము బిడ్డచైతన్యమునకు ఎట్లు సంకెళ్ళు తగిలించుచున్నామో గ్రహించుటలేదు

లింగసంబంధమగు విషయములు సహా సకల విషయములలోను శాస్త్రము గల యీ దేశములో బిడ్డల గురించివిద్యావిధానమును గురించి శాస్త్రము లేకపోవుట వింతయే పిల్లవానికి ఉపనయనమైన తరువాతనే విద్యాభ్యాసమారంభము కావలెనని దైవసంకల్పము ఆడపిల్ల చదువుకొన్నను మానినను ఒకటే అని యిక్కడను కొందరు

భారతదేశము మహాపదవి నొందవలెనగిన బిడ్డను గురించి మనము చక్కగా తెలిసికొనవలెను నేడు బిడ్డ యెట్లున్న రేపు పౌరు డట్లుండును రాజ్యము అట్లే యుండును డా మాంటిస్సూరీ బోధలు చదువునపు డిటువంటి జ్ఞానదాయకము లగు విషయము లనేకము తెలియును ఆమె బోధ కంతకు ఆరంభమా బిడ్డ నెట్లు అర్థము చేసికొనుట యనునది దానిని గురించి కొన్ని సంగతులను మాత్రము ఇచ్చుట చెప్పితిని

బియ్యపు గుట్టు

సీతారాం

ఏ రకమయిననునరే, బియ్యపు వాడుక యీ దేశములో యధికము బియ్యమును మూడు రకముల తయారు చేయుదురు (౧) తిరుగళ్ళలో విసరుట (౨) రోకళ్ళతో దంచుట (౩) మరలలో తయారుచేయుట తిరుగళ్ళలో ౨ రకములు గలవు (౧) కొయ్యతిరుగలి (౨) రాతి తిరుగలి రోకళ్ళ దంపుళ్ళలో ౩ విధములు గలవు (౧) రాతిమీద లేక రాతి రోళ్ళలో దంచుట (౨) కొయ్య రోళ్ళలో దంచుట (౩) ఢెంకీ లేక యేతాం రోకలి దీనివలన మామూలు రోకలికన్న యెక్కువగా వడ్లు దంపవచ్చును వడ్ల మరలలో ౪ రకములు గలవు (౧) చేతి మర (౨) నూనెమర, (౩) పెల్లరుమర, (౪) హాల్లరుమర చేతిమరలో ముడిబియ్యమే వచ్చును బియ్యమును వేరే దంచితేనే గాని బియ్యమునకు మెరుగురాదు నూనె మరలో ముడిబియ్యమ రావు కొంతవరకు మెరుగు పెట్టిన బియ్యమే వచ్చును పెల్లరుమరలో ముడిబియ్యము వచ్చును కాని యుత్పత్తి యధికము హాల్లరుమరలో ముడిబియ్యము రావు ౧ ౨ ౩ రకముల పాలిష్ పెట్టిన బియ్యము మాత్రమే యీ మరలలో చేయనగును

అన్నివిధముల తయారయ్యే బియ్యములలోకి కొయ్యతిరుగళ్ళలో విసరబడే ముడిబియ్యమే అత్యుత్తమము హాల్లరు మరలలో ౩ వ మెరుగు లేక బొంబాయిపాలిష్ పొందిన బియ్యమే అతిహీనమైన బియ్యము విషమువలె విసర్జించదగినది బీదల కాయువు పట్టై బియ్యములోని గుట్టు అయి ప్రకృతి భద్రపరచిన సుగుణ సంపత్తి యంతయు దాని వలన మాయమగుచున్నది అందుచే అట్టి బియ్యము తినువారి ఆరోగ్యము నశించుచున్నది కాన ఆయుర్దాయము కృంగుచున్నది క్షామదేవత దేశములో తాండవమాడుచున్న యీసమయమున తలకొక ౩౦ తు॥ల బియ్యముమాత్రమే లభించగలవని ప్రభుత్వోద్యోగులు చెప్పుచున్న యీ తరుణమున మాయలాడీ మరబియ్యము చెంతకోక స్వచ్ఛమయిన నైజతేజముతో విరాజిల్లెడి ముడిబియ్యమునే తినవలెను ౧౦౦ మణుగులవడ్లకు ౩వ మెరుగు వేసిన బొంబే పాలిష్ బియ్యం ౬౦ మణుగులే వచ్చును ౨వ మెరుగుగల బియ్యము ౬౧ మణుగులును ౧వ నెంబరు మెరుగుగల బియ్యం ౬౨ మణుగులును ముడిబియ్యము ౬౪ మణుగులును వచ్చును ఇటుల యీ రెంటికి తేడా ౪ మణుగులు అంతియేగాక, ఒకానొక కొలతగల బొంబే పాలిష్ బియ్యముతో వండిన అన్నము ౨౦ మందికి సరిపోతే అదే కొలతగల ముడిబియ్యపుఅన్నం ౨౨న్నర మందికి సరిపోవును అంటే అన్నము ఒదుగువలన నూటికి ౧౨న్నర తేడా యుండును ఆరోగ్యదృష్టిలోగల తేడాను అంచనా వేయుటకే వీలు లేదు బొంబే పాలిష్ బియ్యం తినువారికి తిమ్మిర్లు, నంజు జాడ్యములు, రక్తస్రావములు కలుగుచుండుటచేత ఆ రోగ బాధల నివారణకగు వ్యయము ౧౦౦కి ౧౦౦గా అంచనా వేసినా వేయవచ్చును ఈరోగములవలన మామూలు పనికి కలిగెడి ఆటంకము మిక్కిలి నష్టదాయకము మరబియ్యము తయారుచేయు కార్మికులఆరోగ్యనాశనమునకు విసుకుడుబియ్యము తయారు చేయువారి ఆరోగ్యమునకు

పోల్చినచో కొంత భేదము పొడగట్టును
శాస్త్రదృష్ట్యాసక్రమముగా విచారించువారికి
బొంబే పాలిష్ బియ్యమునకును ముడిబియ్య
మునకు గల తేడా ౧౦౦కి ౫మణుగులే కాదు-
౧౦౦కి ౧౭న్నర మణుగులు సముగమును
కాదు ఇవి రెండు స్థూలదృష్టిలో అంచనాలు
౧౦౦కి ౧౦౦ మణుగుల తేడా గలదని నిశ్చ
యింపవచ్చును

అందుచేత ప్రజా ప్రభుత్వములు కాంగ్రెసు
ప్రభుత్వములు పూర్ణచోటనైనను కనీసము
ప్రజలలో సరియైన ప్రబోధమును కల్పించ
వలెను ౧ - ౩ పాలిష్‌లుగల బియ్యమును
నిషేధించవలెను ఈ మెరుగుపెట్టు యంత్ర
సామానులను ప్రభుత్వమువారు స్వాధీనపర
చుకొనవలెను ఇట్లే గ్రామ గ్రామమును
భక్షించుటకై యేర్పడుచున్న నూనెమరలను
నిషేధించవలెను షెల్లరు మరలలోన చేమర
లలోను తయారయ్యే ముడిబియ్యమును వాడ
వచ్చునుగాని ఇవి రెండు నిరుద్యోగ నివార
ణకు ఆటంకములే యగును కాన వీటిని
కూడ విడుచుట మేలే ఇక మిగులునవి
దంపుడుబియ్యము విసురుడుబియ్యము దంపు
డులో కాయకష్ట మెక్కువ విసురుడులో
శ్రమ తక్కువ స్వానుభవమువలనకూడ
చెప్పుచున్నాను విసురుడు బియ్యమునే అంద
రును ఉపయోగించితీరవలెను ఆ బియ్యమును
ముందుగా నానబెట్ట వచ్చును లేదా
కొంచెము నీరు యెక్కువగాపోసి యింకొక
పావుగంట ఉడకబెట్టవచ్చును శ్రేష్ఠమయిన
ఆహారము లభించును చిచ్చు హెచ్చు
అగునని భయపడ నవసరములేదు ఆ నష్ట
మత్యల్పము లాభ మత్యధికము ఈ బియ్య
మును కడుగునపుడు చేతులలోవేసి రుద్దరాదు
ఉడికినపిమ్మట గంజ తీసివేయరాదు శ్రేష్ఠ
ముమైన బియ్యపు అన్నమిది కూనూర్‌లోని
ఆహార పరిశోధకులు అంగీకరించే అన్నమిది
ధాన్యపు కట్నములిచ్చి వడ్లను సర్కారు
స్వాధీనపరచుకొనుచున్నారు ఎమ్మట
యీ వడ్లమిల్లు గ్రామములలోనే వడ్లు పండించు
కొనని, లేదా నిలువుకోలేని వారలకు రేషను
క్రింద మరబియ్య మిచ్చుట వారియాయుర్దా
యమును కుంగదీయుటయే అందుచేత
ఏగ్రామమైనను సరే తన వడ్లనన్నిటిని
అమ్మరాదు ప్రభుత్వమునూ కొనరాదు
అచ్చటి ప్రజలకు నవంబరు ఆఖరువరకు
కావలసిన బియ్యమునకు సరిపోవు వడ్ల నుంచి
తక్కిన వే ఎగుమతి చేయుటమేలు మరలలో
నున్న బియ్యం రేషను క్రింద పంచుటకు
పూర్వము ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులచే పరీక్షింప
జేసి మానవులకు అన్నార్హమని స్థిరపడినపుడే
వానిని అమ్మవలెను లేనిచో తిరస్కరించ
వలెను

రేషను షాపులలో సగము దుకాణములలో
పైతెల్పిన మంచిరకపు బియ్య మమ్మవచ్చును
తక్కినసగము దుకాణములలో వడ్లుగాని
దంపుడు బియ్యమును గాని అమ్మవచ్చును

ఆహార శాఖోద్యోగులు త్వరలో అసందిగ్ధ
మైన ఉత్తర్వులను వెల్వరించి ధైర్యముగా
నిష్కల్మషముగా నిర్మొగమాటముగా
అమలు జరుపవలెను

గోధుమలను గూర్చి మంచి సూచన

డాక్టరు యమ్ ఏ చాద్రేగారు

తిండి గింజలను మొదట ఎండిగా విసరిదానితో చపాటీలుగాని రొట్టెనుగాని తయారు చేయుట యిప్పుడు పరిపాటిగా నున్నది అట్లు చేయుటలో గల లోపము లేవనగా —

ఎండి మరలు తీవ్రముగా తిరుగు నప్పుడు పుట్టే వేడికి గింజలలో నున్న మాంసకృత్తులు పీచు పదార్థములు, ఖనిజపదార్థములుమార్పు చెందును కొవ్వుపోవును గోధుమ ఎండి ముద్ద చేయుటలో సగము బరువుగల నీరు మాత్రమే చాలును ఇందువల్ల ఎండిఉబ్బదు తగినంత నీరు లేకపోవుటచే కొంతమట్టుకే పోషణకారి యగును బాగుగా జీర్ణముకాదు శ్లేష్మ, ఉలవకాయ రసములు విశేషముగా పనిచేయవలసి వచ్చును ఈ ఎండి ముద్దను చపాటీలుగా లేక పూరీలుగా చేయుదురు వాటిని కాల్చినా లేక వేయించినా రెండు వైపుల పొరకట్టును రుచిగానుండవు ఆరోగ్యము నివ్వవు రోగులకు పనికిరావు అజీర్ణము చేయును ఇతర రోగములువచ్చును ముందు ఎండిని జల్లింతురు దానివలన పొట్టు పోవును మిగిలిన ఎండి హెచ్చుకాలము నిలవ యుండదు పురుగుపట్టును రవాణాలోను వాడుకలోను చాల నష్టము వచ్చును అందు చేత ఆర్థికముగా గిట్టను సోడాఉప్పువేసి పొంగించి చేసిన రొట్టెలలో విటమిను లేక జీవాణువులునశించును బిస్కట్లుకూడాఅంతే ఈ దిగువ విధముగా చేస్తే లాభకరము

గోధుమలు అంతకు మూడున్నర రెట్లు కొలత గల నీళ్ళలో ఉడక పెట్టవలెను ఉడుకు చుండగా పంచదార లేక బెల్లము కలుప వచ్చును కొద్దిగా నీరు మిగలగానే పొయ్యి మీాద నుంచి దించవలెను దించిన తరువాత కొంచెముఉప్పు కలుపవచ్చును ఆగోధుమలను రుబ్బి లేక నూరి ఆ ముద్దతో పూరీలు, చపాటీలు లేక బిస్కత్తులు చేసుకొనవచ్చును గోధుమలను మొదట ౧౨ లేక ౧౮ గంటలు నానినిచ్చి తరువాత ఉడకపెట్టినచో కట్టెల ఖర్చు కలసి వచ్చును

బొంబాయిలో గింజలు దొరకక, ఎండితోనే చపాటీలు చేసుకొందురు వారు పచ్చిఎండితో చేసుకొనుటకంటె ఆఎండిని వాసనకుముముగా చేసి దానితో చపాటీలు చేసుకొనుట మేలు ఈ పద్ధతివల్ల హెచ్చునీరు పీల్చుటవల్ల నూటికి ౪౦ చిట్టు తవుడు ఉండుటవల్ల నూటికి ౧౦ వృధా పోకుండ కాపాడుట వలన ౫ మొత్తము నూటికి ౫౫ పాళ్ళు గోధుములు మిగులును పాత పద్ధతివలన ౮ చపాతీలు అయితే యీ పద్ధతి వలన అదేపరిమాణము గలవి పది అగును

అంతేగాక ఈ ఆహారము రుచికరముగను, ఆరోగ్యకరముగను బలవర్ధకముగను సులువుగ జీర్ణమగునదిగ నుండును రోగులుకూడ దీనిని వాడవచ్చును ఈ పద్ధతిని చేసినచో గింజలను సులువుగ నిలవ చేయవచ్చును చెడిపోవు దీనివలన ఎండి మరలకు స్వస్తి చెప్పవచ్చును ఇది సజ్జలు (గంటెలు) జొన్నలు మొదలగు ధాన్యాదులకుకూడ వర్తించును అన్నిటికన్న విశేష మేమిటంటే, ఇది అందరికి భోజనమును కల్పించును ఈ పద్ధతి వలన ఇండియాలో ప్రతి సంవత్సరం ౬౦ నుండి ౧౨౦ లక్షల టన్నుల గోధుమలు దాదాపు 300 మొదలు ౪౫౦ కోట్ల రూపాయల విలువగలవి అన్నియే టన్నులఅమూల్యమైన సజ్జలు, జొన్నలును మిగులును ఇందు వలన తిండి గింజలకు కరువు లేక, కృశించియున్న మన ప్రజలకు ఆశాజ్యోతి కలుగును

వేరుశనగ ఉపయోగము

అమృత కౌర్

(డాక్టరు ఏ టి డబ్ల్యూ ఎమియన్సుగారు వేరుశనగను గూర్చి వ్రాసిన దీర్ఘ లేఖ సారాంశము)

మన ప్రజలలో పటుత్వము తగ్గుటకు వారి భోజనములో చాలినన్ని మాంస కృత్తులు, విటమిన్లు లవణ పదార్థములు లేకపోవుటయే కారణము ఎండిపదార్థము కంటె మాంస కృత్తుల నెక్కువగ వాడుట వలననే అన్నాతురులై చనిపోవువారు బ్రతికిరని బెంగాల్ క్షామము రుజువు చేసినది అచ్చగా కాయ ధాన్యము వాడుటవలన లభించు మాంస కృత్తుల కంటె మాంసకృత్తులు గల భోజనము యెక్కువగా లభించే యెడల జాతీయ పోషణ పరిమాణము అమితముగ బాగుపడును వేరుశనగ ఎండిలో నూటికి యేబదిపాళ్ళు మాంస కృత్తులు గలవు ఇన్నిపాళ్ళు మాంస కృత్తులే శాకాహారమునను లేవు వేరుశనగ ఎండి చాల వరకు తినుటకు యోగ్యమైనది మనము వేరుశనగనుయెంతవరకు వాడగలమో అంతవరకు వాడుట లేదు పండిన వేరుశనగ పంటలో నూటికి నలుబదియైదు పాళ్ళు నూనె తీయుటకై ఉపయోగింప బడుచున్నది మిగతా యేబదియైదు పాళ్ళు యేమగుచున్నది ? మనము వేరుశనగ గింజలను తినగలిగితే వాటిలో నూనె మినహా మిగిలిన పదార్థమును వేరుశనగ ఎండినియెందుకు తినలేము ? వేరుశనగ పిండిని పశువులకు ఆహారముగను చెరకు వరిపొలములకు యెరువుగాను వేయవలెనని అర్థశాస్త్రవేత్త అనును తినుటకు యోగ్యము కాని, మంచియెరువు కాదగినట్టి పేడ, పెంట వగైరాలు యుండగా, తినుటకు యోగ్యమైన వేరుశనగ ఎండి నెందుకు యెరువుగా నుపయోగించవలెనని డాక్టరుఎమియన్సుగారి వాదము మన పాడి యావులకు వేరుశనగ ఎండి వేసెదము పాలు బాగా హెచ్చును పాలు చాల పరిశుభ్రమైన యాహారము కాని ఒక ఆవుకు మనము పది పౌనులు మాంస కృత్తు గల వేరుశనగను మేపుచో, ఆయావు యిచ్చు పాలలో అరపౌను మాంసకృత్తు అయినను యుండుననుట సందేహమే ఇంచుమించుగా అదేఫలితము తినుటకు పనికిరాని ప్రత్తి విత్తులు మొదలగు యితర పదార్థములను మేపుటచే మనము పొందగలిగినచో వేరుశనగ ఎండిని మేపుటకు వినియోగించుట లాభమా? ప్రొఫెసరు బి జి యన్ ఆచార్యగారు ఎలుకలకు మితముగా ఆహారమిచ్చు ప్రయోగములను చేసిన ఎమ్మట వేరుశనగలోని మాంసకృత్తునకు గొప్పజీవ ప్రమాణ మున్నదని కనుగొనిరి వేరుశనగ మాంసకృత్తుకు జీర్ణశక్తి యెక్కువగా యున్నది శుభ్రముగా నున్న వేరుశనగఎండిలో నూటికి యేబది పాళ్ళు మంచిరకము మాంసకృత్తు గలదు మేక మాంసము కన్న నూటికి పదమూడు పాళ్ళెక్కువ ఒక టన్ను వేరుశనగఎండి వలన వచ్చు మాంసకృత్తులు యేబది గొర్రెలుగల మందవలనగాని, లేక యేబది వేల గ్రుడ్లవలనగాని లేక పదునైదు వేల శేర్లపాల వలనగాని లభ్యమయ్యే మాంసకృత్తులకు సమానము

వేరుశనగలో మాంసకృత్తేగాక క్రొవ్వు పదార్థము ఎండి, ఖనిజములు కూడ గలవు దానికి కొంచెము ఎండి విటమిను 'సి' (నిమ్మకాయ రసము) చేర్చినచో దానిని పూర్తి భోజనముగ వాడవచ్చును బి' కాంప్లెక్సు అను విటమిను వలన ఆరోగ్యము,

ఆయుష్యము కలుగును మన భారత దేశములో దీనిలోపమే చాల పుట్టుకు గలదు ఈ విటమిను వేరుశనగలో యెక్కువగ గలదు వేరుశనగను అనేక విధములగు వంటకములుగ చేసుకొన వచ్చును కాయ ధాన్యములకంటెచౌక వేరుశనగను మనము దుర్వ్యయము జేయుచున్నాము దానిని సద్వినియోగము చేసి మనము లాభము పొంద వలెను భారతదేశము మొత్తము మీద పదునైదు లక్షల టన్నులు వేరుశనగ పండు చున్నది ఏడు లక్షల టన్నుల అత్యుత్తమ ఆహారము అందులోనుంచి తీయవచ్చును

బియ్యముయొక్క ఆహారపు విలువలో హెచ్చుతగ్గులు

ధాన్యం నిల్వ ఉన్నకొద్దీ సారం తగ్గును మర బియ్యంకంటెదంపుడు బియ్యం తినటంమంచిది మరబియ్యంతింటే వేడిచేయును బియ్యముకు మెరుగుపెట్టరాదు తక్కువగ మెరుగు పెట్టితే నూటికి 4నుండి 6వరకు బియ్యపుకొరత తీరున తక్కువ మెరుగు బియ్యం ఎక్కువ పుష్టి నిచ్చును కావున పురాతనంనుంచి వస్తున్న దంపుడు బియ్యపు ఆచారం అమలుపరచాలి దంపుడు బియ్యంలో ఎక్కువ ఇనుము ఉం టు ఇంతకంటె ముడిబియ్యం మంచిది చేబియ్యం వాడవలెను మరబియ్యంలోను చేబియ్యం లోను ఎండిపదార్థ ముండును కాని మర బియ్యములో తవుడు పొర ఉండదు చేబియ్యంలో తవుడు పొర ఉండును ఈ తవుడువల్లనే పుష్టి కలుగును చేబియ్యంలో బీజ ముండును మరబియ్యంలో బీజముండదు.

పచ్చి బియ్యంకంటె ఉప్పుడుబియ్యం ఎక్కువ పుష్టి నిచ్చును ఉప్పుడు బియ్యంగా చేయు చున్నప్పుడు ధాన్యపుగింజ పై పొరలో నున్న ఆహారపదార్థాలలో కొన్నివిటమినులు మొద లగునవి లోనున్న బియ్యపుగింజలోనికి దిగి, అదిమిపట్టుకొని ఉండును బియ్యమునుకడుగు నప్పుడు కడుగులో పోవును

ఎక్కువగ బియ్యమును కడుగకూడదు పచ్చి బియ్యంలో బీజమునకు సమీపమున బి విట మిను కొద్దిగ నుండును కడుగు నప్పుడు కొంత పోవును ఉప్పుడుబియ్యంలో 'బి విట మినుగింజ నంతను ఆవరించుకొని యుండును కడుగు నప్పుడు బి' విటమిను చాల పోవును బియ్య మును కడుగు నప్పుడు ఈ విటమిను పోయిన యెడల నంజు పుట్టును

అన్నం వండేటప్పుడు సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటిని ఎసటిలో పోసి ఉడికించి గంజిని పార పోయకుండ ఉంచవలెను బియ్యమును ఎక్కు వగ కడుగకూడదు గంజి వార్చకూడదు

ఎక్కువగ ఉడికిస్తే బియ్యంలోని ఆహారపు విలువ పోతుందని అందులోని విటమినులు అన్నీ చచ్చిపోతాయని ఒక అపోహ అయితే కొన్ని మార్పులు మాత్రం కలుగక మానవు బియ్యంలోని ఆహారపదార్థ తత్వాలలో కొన్ని నీటిలో కరగడంవల్లను ఎసరులోబోసేముందు బియ్యాన్ని కడగడం ఆచారం ఉంది కనక బియ్యాన్ని ఎక్కువగా కడిగితే అవిపోతాయి మూడు సార్లు కడిగి ఎక్కువ నీరుబోసి ఉడి కిస్తే మువ్వాతిక భాగం ఇనుము సగం భాస్వరం బి విటమినులు పోవును అసలు తొలిసారి కడుగులోనే ఎంతో సారం పోవును

అందుచేత పైసూత్రాలను తెలిసికొని తినే ఆహారం విలువను హెచ్చు చేసుకోవటం మంచిది

తిండిపోతు రోగము
త్రాగుబోతు రోగము

త్రాగుబోతు రోగము

ఎవరయినా మనము తినసొమ్ము ఖర్చుపెట్టుకొని త్రాగుబోతురోగమునతగిలించుకొంటే ప్రజలు హర్షించరు తోడిమానవులు అతనిని ఏవగింపుగా చూస్తారు సంఘములో అతనికిమర్యాద ఉండదు ఒకవేళ భయముచేతగాని మెప్పుకొరకుగాని యెదుట చెప్పలేక పోయినప్పటికి అతని పరోక్షమందైన త్రాగుబోతుతనమును నీరసముగా చూడక మానరు

తిండిబోతు రోగము

ఇక తిండిబోతురోగమునుగూర్చి విచారింతము అసలు దీనిని రోగమని ఎంచినందుకు చాల మంది చదువరులకు కోపముకూడవచ్చుటసహజము ఎంతతింటే అంతమంచిదని - ఎంతతింటే అంతబలము కలుగునని ప్రజలు తలంచుచుండగా తిండిఎక్కువైన రోగము వచ్చునని చెప్పుట వింతగానే తోపవచ్చును

అయితే యథార్థము విచారిస్తే—

త్రాగుబోతుతనము ఎంతరోగమో
తిండిబోతుతనము కూడ అంతే రోగము
చీమతలకాయంత కూడ తక్కువలేదు

ఈతిండిబోతురోగములేని మనిషి లేనేలేడని చెప్పవచ్చును

బాల్యమున ప్రారంభము

మనము బాల్యమునుండియు ఈరోగమును అలవాటు చేయుదుము వాము ఉప్పునీటితో ఈ రోగమునకు అన్నప్రాశన చేయుదురు బాలుడు ఉత్త అన్నము పెడితే ఎక్కువ తినడని వాము ఉప్పు లంచము పెట్టుదురు అక్కడికి కొంచెము ఎక్కువను ఎమ్మట మాటమరపించి కొంత తండ్రి

ఏది గొప్పది

డాక్టరు అయ్యంకి

ముద్ద తల్లిముద్ద - అన్నముద్ద - అక్కముద్ద మామముద్ద అత్తముద్ద ఆముద్ద ఈముద్ద ఇల్లుగోడలకు ముద్దలను మెత్తినట్లు మెత్తుదుము ఇంకను ఏమైనా లోటున్న మిఠాయి లంచము బొమ్మలు లంచము డబ్బుల లంచము మనిషి అయినప్పటి ఎమ్మట ఎంత కడుపు పడితే అంత తినవలెనను భావమును మన పిల్లలకు చిన్నతనమందే ప్రతి రోమకూపమందు ఎక్కునట్లుల ఇంజక్షన్' చేసివైతురు

ఎక్కువ తిండి ఎలా ఎక్కును?

ఒకనాడు ఒకయింటిలో భోజనము పాప మా యింటియిల్లాలు చాల దయగలది ముందుగా తలకొకనాలుగు గారెల వంతున వడ్డించినది భోజనమునకు కూర్చున్నవారిలో చాలమంది మూడేసి గారెలవంతున తినివేసిరి అంతట ఆ యిల్లాలు బెల్లం నంచుకొని తినమని ఇంతబెల్లం మరి రెండు గారెలు వడ్డించినది దానితో వానిని తినివేసిరి పచ్చడి నంచుకొని తినమని మరిరెండు గారెలు ఇంత మామూలైనపచ్చడి వేసినది పచ్చడి లంచముతో అవి వెళ్లిపోయినవి ఎమ్మట పెరుగుపోపు పెట్టి అందులో నానబెట్టిన గారెలు మరి తలకొక రెండు తగిలించినది చివరకు వచ్చినను పెరుగుగారెలు ఎవరు విడచిపెట్ట గలరు? ఈ రీతిగా మనిషి యొక్కంటికి తొమ్మిది గారెలు వంతున ఎక్కినవిగదా! వీనిలో అధమము ఆరైన లంచము పెట్టి ఎక్కించినవేగదా! ఇదే చిన్నపద్ధతిని ప్రతియింటా ప్రతిపూట భోజనములో జరుగుచున్నదే!!

"వద్దు వద్దు" అని సింహము చేయునంత గర్జన చేయునందాక వడ్డించుచుండవలసినదే యని

మన సాంప్రదాయము ఒకాయన అన్నము తిన్నయమ్మట కడుపునొప్పచే అరుగుమీద బాధపడుచుండగా ఇంటియిల్లాలు 'నాయనా! కాస్తవాము పోచ ఇవ్వనా కడుపునొప్పి తగ్గిపోవును" అని ప్రశ్నించగా వాము పోచకు స్థలమున్న ఇంకొకరెండు బొబ్బట్టు మడతలను ఎక్కించక పోయినానా! " అని జవాబు చెప్పుట

ప్రతివాని కింఒకిని ఇదే సిద్ధాంతము కొత్త పచ్చడి వేసయో పెరుగుపోసయో ఇంకొక రెండు ముద్దలను ఎక్కించుటకై ప్రతి యిల్లాలును ప్రయత్నించుచుండును

మితము మీరి తింటే ఏమి?

మితము మీరి తినుటవలన కఫము హెచ్చును మానసికముగను, శారీరకముగను, మంద మేర్పడును ఇంతేగాక శరీరమంతటనుగూడ ఆయాయావయవములు నిర్వర్తించవలసిన ధర్మములందు మందగమన మేర్పడును

ఈ జీవమును భద్రముగా కాపాడి పోషించుచున్నట్టి ప్రాణాధారకమైన ఇంద్రియములు మందములుగాను, వీర్యవంతమైన ఉత్సాహమును పోషించుటకు ఆవశ్యకములైన ప్రాణాధారశక్తులను ఉల్లాసముతో వెల్లువగా ప్రవహించునట్టి జీవశక్తులతోకూడియుండు చైతన్యమును నశించును మత్తుపొద్దుల త్రేపు మని భుజించుటకన్న ఎక్కువ అపాయకరమా త్రాగుబోతుతనము? శరీరమునకు కావలసిన దానికన్న ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ఆ ఎక్కువ తిన్నదానిని బహిర్గతము చేయుటకు అధికమైన (మామూలుగా కావలసినదానికంటే) శక్తికావలసివచ్చును ఎక్కువ తినుటవలన కావలసిన ఆహారముకంటె ఎక్కువగా కణములందు చేరును, శరీరమును శుద్ధిపరచుటయందు స్వాభావికముగా జరుగుచున్నట్టి క్రమపద్ధతిని పూర్తిగా అడ్డివేయును కణములందు అన్యపదార్థములు విషపదార్థములుచేరి అందుతరుచుగా మత్తుకలుగు చుండును ఈతిండిపోతుతనముచే బాధపడువారు శరీరమును భారముగాను మొద్దుగాను అనుభవించెదరు చెంగు చెంగున దుమికెడి తేలికయైన అడుగులు వారికి అరుదైపోవును వారి శరీరములందు విశేషముగా క్రొవ్వుచేరక పోయినప్పటికిని ఎక్కువతిండి బరువుగానే తోచుచుండును ప్రతిచోట ప్రత్యక్షముగా నున్న ఈ దురభ్యాసముతో సరిపోల్చదగిన 'చెరుపు" మరియొక్కటి మానవ జీవితమునందు చూపజాలము

పండుగగాని మరియొక పబ్బముగాని ఏమిజరిగినను ఈరోగము అక్కడ ప్రత్యక్షమేగదా! ఆరితేరిన ఉపన్యాసకులు సభలకు వచ్చునప్పుడు ముఖ్యముగా స్వల్పాహారము ను మాత్రమే తిందురు కడుపు ఎక్కువగా నిండియున్నప్పుడు మెదడు మందముగానుండి బుద్ధిమాంద్యము సంభవమగును

తిండిబోతుతనము పనికిరాదా

తెలివితేటలతో ఉండదలచుకొన్నవారెవ్వరును తిండిబోతుతనమునకు లోబడిపోకూడదు స్వల్పాహారము తినుటవలన మెదడుతో సంబంధమైన పని అతిచురుకుగా జరుగును దివ్యజ్ఞానసమాజముకు అన్యక్షత వహించి జగద్విఖ్యాతిని గాంచిన "అనిబిసెంటుఅమ్మ" గారు స్వల్పాతిస్వల్పముగు ఆహారము ను భుజించెడివారు మరియు జగద్విఖ్యాత శారీరపారిశ్రామిక నిపుణుడగు బెర్నార్ మాక్ ఫెడెను"గారు సభలయందుపన్యాసములనిచ్చుటకై పోవునప్పుడు పొట్టను ఖాళీగా నుంచు

కొనియే పోయెదరు ముప్పొద్దుల జేప్రవు మను భుజించువారు ఈ ప్రపంచమున తమ వ్యవహారములందు సామర్థ్యమును కోరిక లను తగ్గించుకొనువారై యున్నారు వారి కి డరములకూడ ఈ తిండి ఎక్కువవలన ఎక్కువగా చెడిపోవును.

పాపములకెల్ల పాపమేది?

మానవుడు చేయుచున్నటి చేయుదగినట్టి పాప ములలో నెల్ల తిండిబోతుతనమే ఘోరాతి ఘోరమైనది అది మనము జీవించియున్నం తవరకు ఉత్సాహమును నశింపుజేయును మరియు ఆయుక్షీణము జేయును. ఒకవేళ జీవించినను జీవచ్ఛవమువలె పడియుండవలసి నదే! ప్రపంచమునందీపాపము చేయువానికి అభివృద్ధిలేదు మోక్షములేదు

తిండిబోతుయొక్క ఊపిరి మాలిన్యముతో గూడియుండును ఆతనిశరీరమునుండి దుర్గం ధము వెడలుచుండును

అందుచేత

జీవించుటకు తినుము

అంతేగాని

తినుటకొరకు జీవింపకుము

ఇట్లు జేసితివేని దయామయుడగు ఆ భగవం తుడు ప్రసాదించిన ఈ సుందరజీవితమును సౌఖ్యవంతముగను ఆరోగ్యవంతముగనుగడప వచ్చును జీవితము మనకిచ్చు మంచినంతను అనుభవింపవచ్చును

అమితముగా తినుటవలన తాత్కాలికముగా కొన్ని నిముషములబాటు సౌఖ్యముగానున్నట్లు అగుపడును జిహ్వా చాపల్యము సంతుష్టి పడును నిముషములభోగము సంవత్సరముల నష్టమును గలగించుచున్నదే! జీవితము యొక్క మాధుర్యమును బోగొట్టుచున్నదే!!

తిండిబోతులు బ్రతికియు బ్రతుకనివారు అం దులో అనేకరకములు నగము చచ్చినవారు, ముప్పాతిక చచ్చి వారు చావలేక బ్రతుకు వారు

ఎంత తినవలెను?

అయితే ఎంత తినవలెను? కొలత ఎక్కడ? అని ప్రశ్నింపవచ్చును తప్పు తెలియకచేయు వారు లేరు ఎవరితప్పు వారికి దెలియును ఎవరు ఎంత తినవలెనో వారి ప్రకృతియే బోధించును

ఒకసారి బెర్నార్డుషా అను మహనీయుడు ఉపన్యాసమిచ్చుచు ఒకగంటసేపుచెప్పి అంత టితో ఆపివేసెనట ఆయన యుపన్యాసము మాధుర్యముగ నుండుటచే సభికులంతా ఇంకా చెప్పండి'' ''ఇంకా చెప్పండి'' అని ఆకాశము చిల్లులుపడేటట్లు అరచిరట అంతట ఆయన ఉపన్యాసవేదిక నెక్కి నన్ను ఇంకా ఉపన్యసించమన్నారా!'' అని ప్రశ్నించెనట అందుకు సభికులు ఇంకా ఉపన్యసించండి ఎంతసేపుచెప్పినా వింటాము'' అన్నారట దానికి బెర్నార్డుషాగారు చెప్పినది ఏమంటే మీరు నన్ను ఇంకా ఉపన్యాస మియ్యమం టున్నారు అయితే నా ఉపన్యాసమును ఎప్పుడో యొకప్పుడు ముగింపక తప్పదు మీకు విసుగెత్తే వరకు మీరు వద్దు వద్దనే వరకు నేను ఉపన్యసించేకంటే మీరుయింకా చెప్పండి అని అనేటప్పుడే నా ఉపన్యాస మును ఆపివేస్తే నా గౌరవము దక్కుతుంది మీరుకూడా విసుగెత్తిన ఉపన్యాసపు తలం పుతో గాక మధురమైన ఉపన్యాసపు తలం పుతో ఇండ్లకు బోవచ్చును అందుచేత ఇంక ఒక ముక్కయినా ఉపన్యాసమును జెప్ప కుండా ఇంతటితో ఆపివేస్తున్నాను'' అని

వేదికనుండి దిగి పోయిరట

ఎంతతినవలెను అను ప్రశ్నకు పై యుపమానము జవాబిచ్చును

1 ఆపూట తిండిమానేటప్పటికి కడుపులో ఇంకా తినుటకు చోటు ఉండవలెను

2 ఆపూట తిండి మానేటప్పటికి- ఇంకా తినవలెను అని కోరిక ఉండవలెను

3 ఆపూటతిండిమానేటప్పటికి తినేతిండి ఎక్కువైనట్లుగాని, వెగటెత్తినట్లుగాని ఉండరాదు కడుపు భారముగా ఉండరాదు

4 తిండి తిన్నఎమ్మట ఒద్ధకముగాగాని మత్తెక్కినట్లుగాగాని ఉండరాదు ఇట్టివి తినుటకు పూర్వమే యున్నయెడల ఆపూట మనిషి తినుటకు ఎంతమాత్రము అర్హత లేదు అవి పోయిన ఎమ్మట కర'' 'కర'' ఆకలి అయినప్పుడే తినవలెను

ప్రకృతి చికిత్స ఆధునిక చికిత్సావిధానము — మహాత్మా గాంధి

ప్రశ్న —తమ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములో (౧) రోగనిర్ణయము చేయుటలో సూక్ష్మదర్శినీ యంత్రము యక్సురేస్ మొదలగు వాటిని వుపయోగించుటకును—

(౨) ప్రత్యేక వ్యాధులను నివారించుటలో నూటికి డెబ్బదియైదు వంతులు జయప్రదముగ పనిచేయుచున్న మలేరియాలో "క్వినా", సెత్తురుబంక విరేచనములలో "ఎమెటిక్" ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులలో పెన్సెలిక్ మొదలగు మందులకును

(3) ప్రజలలో పరిశుభ్ర జీవితమును ఆరోగ్య విధానమును పారిశుద్ధ్య పద్ధతులను రోగ నివారణోపాయములను ప్రబోధించుటకు తావుండునా?

జ నా ప్రకృతిచికిత్స కేవలము గ్రామములు గ్రామీయుల నిమిత్తమేర్పరచబడినది కాన దానిలో సూక్ష్మదర్శినీ యంత్రమునకు, యెక్సురేసుకు, అట్టి యితర పనిముట్లకు తావు లేదు క్వినా, ఎమెటిక్, పెన్సెలిను మొదలగు మందులకు కూడ దానిలో తావు లేదు వ్యక్తిగతమగు ఆరోగ్యజీవిత విధానముద్దానియందు ముఖ్యమయినది అవేచాలును ప్రతివారు పై విధానమును బాగా వుపయోగించు కొనగలుగుచో, రోగమనునదే యుండదు రోగ నివారణ కొరకు ప్రకృతి నిబంధనల నవలంబించుచున్నను రోగము వచ్చినట్లయితే రామనామమే దివ్యౌషధము శ్రీరామ నామముచే రోగమును నివారించుకొను విధానము తృటిలో విశ్వవ్యాప్తము కాజాలదు రోగియందు విశ్వాసమును కలిగించుటకు వైద్యుడు రామనామశక్తికి అవతారమై యుండవలెను అంతవరకు పృథివ్యాది పంచభూతముల శక్తులనసాధ్యమైనంతవరకు తీసుకొని ఉపయోగించుకొనుచుండవలెను అవి భూమి నీరు ఆకాశము తేజస్సు, గాలి ఇది నా అభిప్రాయప్రకారము ప్రకృతిచికిత్సయొక్క హద్దు కాన ఉరులీకంచన్ లోని ప్రజలకు పరిశుద్ధమగు ఆరోగ్య జీవిత విధానమును ప్రబోధించుటయును, పంచ భూతములను సక్రమముగ ఉపయోగించి రోగనివారణ గావించుటయును నా ప్రయోగమునందలి ముఖ్యాంశములు అవసరమునుబట్టి చుట్టుప్రక్కలలో దొరకు ఓషధుల నుపయోగించ వచ్చును ఆరోగ్యయుతమగు పరిపూర్ణాహారమే నిజానికి ప్రకృతిచికిత్సలో ముఖ్యాంశము

సర్పిమందు

హెన్రీ లిండ్లిహార్ యం డి

ముందెప్పుడో సర్పివస్తుందని రాకుండా ఉండగలందు
లకు డిఫ్తీరియా యాంటిటాక్సిను వాడుతారు దీనిని
మొదటగా జర్మన్ శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనిరి తరువాత
శాస్త్రజ్ఞులు యీమందువలన సర్పిరోగము నయమగునా
కాదా అని ఆలోచింప జొచ్చిరి రోగము నయము
కాకపోవుటయే గాక దీనివలన క్రొత్తరోగములు
పుట్టుచున్నవని ప్రతిఫలములు వినాశకరముగా నున్న
వని తెలుసుకొన్నారు జర్మనీలో దీనికిగల ఆదరణ
తగినప్పటికినీ అమెరికాలో మాత్రము దీనికి గల
ఆదరణ తగలేదు చికాగోలో మరీయెక్కువగా
నున్నది ఈమందును వాడువారందరును దీని గుణమును
వేనోళ్ళ పొగడుచున్నారు చికాగోలోని ఆరోగ్యశాఖ
వారు మందు వైద్యముకు ంపు లెఖలు ట్టి చూస్తే
యీమందును వాడినందువలన చచ్చినవారికన్న త్రాగిన
వారి సంఖ్యయే తక్కువగా నున్నది ప్రభుత్వపు
లెఖలను పూర్తిగా నమ్ముటకు వీలులేదు

ఈ మందును వాడినందువలన సర్పివలన చచ్చువారి
సంఖ్య తగుదీ హెచ్చినదీ యిప్పుడు చెప్పలేము
మిగిలిన అన్నివైద్యములకన్న ప్రకృతి వైద్యము చేసిన
యెడల సర్పిరోగము తక్కుండా నయమగును యీ
రోగము నయముకాక చనిపోవువారు చాలా కొంది
మందే నను మాట మాత్రము నిజము

ఒకవిషయము మాత్రము ముఖ్యముగా గమనించవలయును
ఈ రోగమునకు వాడు విధమందు వైద్యక్రియ
వలన కలుగు ప్రతిఫలముల ముందుగా ఆలోచించుము

1 సర్పిరోగమును నయము చేయుటకు వాడుమందు
విషతుల్యమగుటచే పక్షవాతము వచ్చుచున్నది ఈమందు
వలననే హృద్రోగములు కలిగి మరణముకూడా కలుగ
వచ్చును

2 సర్పిరోగమునకు యీ మందును వాడితే హృద్రోగ
ములు పక్షవాతము రావచ్చును అదీ ఇదీ గాకపోతే
బుద్ధిమాంద్యముగాని జన్మావధి రోగములతోగాని
ఉండవచ్చును (lif l g i lidi m f m ki d
ft th p ti t h d fr m th
diphth i it lf)

3 మందులతో సర్పిరోగమును అణచిపెడితేనే ఈప్రతి
ఫలములు వచ్చుచున్నవి అణచిపెట్టకపోతే ఈఫలములు
గలుగవు ప్రకృతి వైద్యములో రోగముల అణచి
పెట్టుట లేదుగాన యిటువంటి ప్రతిఫలములు కలుగవు
లోపలి మలిక తా బయటకు వెడలిపోవుచే
రోగములు రాకముందుకన్న చ్చి యెక్కువైనతరువాతఆరో
గ్యము బాగుండును సర్పిమందును వాడుటవలన కుదిరిన
వారి కన్న కుదరనివారే ఎక్కువనియు అమెరికాదేశ
ములో ప్రముఖులందరును ఒప్పుకొనినారు సర్పి
రాకుండా కాపాడుటకు వాడినమందువలన ఆరోగ్య
వంతులు వెనుకటి ఆరోగ్యములనుపోగొట్టుకొని నానా
యిడుముల పడుచున్నారు

ఈ విషయమై యిరువదియేండ్లు క్రితము జర్మనీలో
సంచలనము కలిగినది ఈమందుయొక్క గుణావగుణ
ములను విచారించుటకు జర్మను ప్రభుత్వమువారు ఉపస
ఘములనునియమించిరి అందులో డా రాబర్టు లాంగరు
హాన్సుగారు ఒకరు వీరు సర్పిమందును టీకాలరస
మును బీదలకందరకును ఉచితముగ యివ్వవలెనని
ప్రచారము చేసినారు విచారణ అనంతరము యీ ఉప
సంఘమువారు యీ సర్పిమందును బెర్లినులోని బీదసా
దలకందరకును ఉచితముగా పంచిపెట్ట వలెనని
తీర్మానించినారు

కొద్దిరోజులైన తరువాతనే డాక్టరుగారి వంటమనిషికి
జబ్బువచ్చినది గొంతులో పుండు పుట్టినది ఆసుపత్రికి
పంపగా సర్పి అని నిర్ధారణచేసినారు? ఏర్ణ్ణార్ధ
ము పిల్లవాడికి మావంటమనిషినుండి జబ్బు అంటునేమో
నని భయపడి డాక్టరుగారు మందు లేకాను సెత్తురు
కక్కుకొని హృద్రోగమువచ్చి ఆ పిల్లవాడు యిరువది
నాలుగంటలలో చనిపోయెను

జర్మనీలో ఒక ఆచారమున్నది ఫలానివాడు ఫలాని
రోగముతో చనిపోయినాడని సంబంధీకులను అంత్యక్రియ
లకు రమ్మని ఆనాటి దినపత్రికలలో ప్రచురిస్తారు
ఈ ఆచారము ప్రకారము రోగము రాకుండా
కాపాడుటకై సర్పిమందును యింజక్షను చేయుట
చేతనే తనకుమారుడు చనిపోయినాడని డాక్టరు
గారు ప్రచురించారు

డాక్టరు ఎష్టరుగారు బెర్లినులోని ప్రఖ్యాతమందు
వైద్యులు డాక్టరుగారి కుమారెకు గొంతులో నొప్పి
గా ఉండగనే సర్పిరోగము వచ్చునేమోనని భయపడి
సర్పిమందును వాడినారు ఈ ఇంజక్షను ఫలితముగా
ఆపిల్లకు తీవ్రమైన జబ్బు వచ్చినది

ఈ సందర్భములో అల్లరుపండితుని అభిప్రాయముల తెలుసుకొందాము మందుల ప్రభావములు అను గ్రంథములో 150 పేజీలో యీక్రిందివిధముగా చెప్పినాడు సర్పిగంధు వసకలుగు ప్రతిఫలములో పక్షవాతము ముఖ్యమైనది ప్రత్యక్షముగా దీని ప్రతిఫలము ను జంతువులలో మాడగలము నూటికియిరువది కేసు లో తప్పకుండా యీ మందువాడినందు వలన పక్షవాతము వస్తుంది రోగము తిరుగు ముఖము పట్టిన రెండుమూడు వారముల లో తప్పకుండా యిది ప్రత్యక్షమగును పక్షవాతము తీవ్రముగా రావలసిన అవసరములేదు తేలికగానూ వచ్చిపోవచ్చును Th l l l i m y b t iflt g th t th t f th P ly l ll tt ti t th tru N t f th di Th di i t xi iti th t th b pli n f p i n ఈ మందు వలన కలుగు అవయవమైనను నిరుపయోగము కావచ్చును దృష్టానలకు దెబ్బతగిలి మెల్లకన్ను కావచ్చును హృద్రోగములు సామాన్యముగా వచ్చునట్లే హృదయమాగిపోయి మరణము కూడా రావచ్చును

ఇన్ని రోగములు ఎట్లా కలుగునని ఆశ్చర్యము రావచ్చును దీనికి యేమి చెప్ప సమాధానమేమన గొంతులో నొప్పి పుట్టినంతమాత్రముననే సర్పి వచ్చినదని భయపడవలసిన పనిలేదు సర్పికి వుపయోగించు మందును వాడవలసిన అవసరములేదు మొదటగా గొంతులోపుట్టిన పుండు కు పక్షవాతము రాకపోయిన ప్పటికిని సర్పికివాడు మందులవలన మాత్రము పక్షవాతము తప్పకుండా వచ్చును అల్లరు పండితుడు ఉదహరించిన రెండు కేసులలోగూడా మందెప్పుడో సర్పి వస్తుందని భయపడి రోగాలురాకుండా కాపాడుటకై వాడుటచే ఒకపిల్లవాడు చనిపోయెను మరొకపిల్ల తీవ్రమైనజబ్బుతో బాధపడి ది ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలకే యీమందును వాడినారు ఈ ఉదాహరణలనుబట్టి మనము చెప్పవచ్చును సర్పిచేయుపనిని వుపకారముకన్న సర్పిరాకుండా కాపాడుమందు అంతులేని హానిని చేయగలదు మాఆసుపత్రికి వచ్చు చాలామంది కాలికరోగులు తమ జబ్బులకు మొదట సర్పి వచ్చినదనియు దానిని మందులతో నయముచేసినామనియు చెప్పెదరు నిత్యమునూ పక్షవాతపురోగులు పిచ్చివారు మందబుద్ధులు యితర కాలిక వ్యాధులతో బాధపడువారును మాఆసుపత్రికి వచ్చుచుందురు

ఈ మందును వాడినట్లు రోగులకండ్లను చూచియేచెప్ప వచ్చును వారి కనీనికలు మామూలు వర్ణముగానుండక చిక్కనిరంగుగా యుండును తీతగోధుమరంగుగ కనీనికలు ముదురురంగుగా మారును మా ఆఫీసులో పనిచేయువారిలో ఒకరికి కండ్లుపదేండ్లవరకును నీలముగానే ఉండెను అప్పుడు యీమెకు సర్పిరోగము వచ్చినది రెండుమూడుతడవలు స్కార్లట్ ఫీవరు కూడావచ్చినది ఎప్పుడువాడారో గుర్తులేదటగాని గొంతుకు మాత్రము ట్లు వేసినారు ఒంటికి చమురు మర్దన చేసినారు చాలా కాలము మందులు సేవించినది అప్పటినుండి కళ్లు గోధుమ వర్ణముగా మారిపోయినవి అయిదో ఘోరపు ఎర్రని మచ్చలు కంటిలో మెదడు గొంతు ను తెలుపు ప్రదేశములలో కనబడుచు న్నవి ఈ మందు తోనేగాక యేయితర మందుతో అణచివేసి ను కంటిలోనిరంగు దాదాపు ఒకటిగానే ఉండును

ఒకామె ఆయిదు నెలలు ప్రకృతి వైద్యము చేసినందు వలన కళ్ళరంగు మారిపోయి నీలపురంగు వచ్చినది నీలపురంగు ఆరోగ్యమునకు చిహ్నము కంటిలోని మిగిలిన దోషములన్నియు పోయినవి ఆరోగ్యము కూడా బాగుపడినది సర్పిరోగమును ప్రకృతి వైద్యపద్ధతుతో నయముచేసిన యెడల పక్షవాతము పిచ్చి మొదలగు యే యితరరోగములును రావు ఇదే అభిప్రాయమును జర్మను ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులందరును గత యేబది యేండ్లనుండి చెప్పుచునే ఉన్నారు టీకాలవలన గలుగు అపకారము అనేపుస్తకంలో డాకరు డేవిషన్ డీన్ గారి అభిప్రాయముల యీ క్రింద పొందు పరుస్తున్నాను టీకాలు వేసుకోవలెనని ప్రచారము చేయువారలును టీకాలు వేయువారును యిద్దరును మానవకోటికి చెప్పనలవిగాని హానిని చేయుచున్నారా తన పరిశోధనకు మూలమైన ఒక కేసు చరిత్రను గ్రంథకర్త చెప్పుచున్నాడు డి 15 6 1889 తేదిన యీ గ్రంథకర్త కాలిఫోర్నియాలో ఒక నగరమునకు పదిహేను మైళ్ల దూరములో ఉన్నాడు అక్కడనే ఉండే ఒక భాగ్యవంతునికి అతిధిగాఉన్నాడు ఆ కాపురైతునకు ఏడుగురు పిల్లలును భార్యయూ గలరు వీరి సేవకునికిని అయిదుగురు పిల్లలు భార్యయు గలరు వీరికెప్పుడు నూ టీకాలు వేయలేదు వారిలో ఆరుగురికి మన డాక్టరుగారు టీకాలువేసిరి

కాపువానిభార్య వయస్సు 43 సంవత్సరములు

కాపు కుమార్తె వయస్సు 6 సంవత్సరములు

కాపు కుమార్తె వయస్సు 8 సంవత్సరములు

కాపుపిల్ల కుమార్తె వయస్సు 25 సంవత్సరములు
సేవకుడు వయస్సు 46 సంవత్సరములు
సేవకుని కుమార్తె వయస్సు 12 సంవత్సరములు

మిగిలినవారికి టీకాలు వేయలేదు 1 8 1890 తేదీన యీ రెండు సంసారములవారును కొండమీదకు వెళ్లినారు సమీపములో యెచ్చటను సర్పిరోగము లేదు శుభ్రమైన గాలి వెల్తురు తగులు చోట్లనే వారు మకాము చేసినారు

అగష్టు 24 వ తేదీన యీ పిల్లలలో కొందరికి గొంతు నొప్పి చేసినది ఈ కాపువాని 7 యేండ్ల కుమార్తెకు తొమ్మిది యేండ్ల కుమారునకు 13 యేండ్ల కుమారునకు జబ్బు చేయుటచే వ్యవస్థా మునకు చేరి వైద్యుడు సర్పి యని ధారణ చేసెను కాపుభార్యకును సర్పిరోగము వచ్చినది టీకాలు వేయని వారందరకిని త్వరగనే యమైంది

కాపువాని యేడేండ్ల కుమార్తె చనిపోయినది కాపువాని చిన్న కొడుకునకు ఒక సంవత్సరము వరకును నయముకాలేదు కాపువాని భార్య పక్షవాతముతో ఒక సంవత్సరము బాధపడినది కాపువాని రెండవ కుమారునకు సరియగు ఆరోగ్యము కలుగనే లేదు

1893 సంవత్సరములో కాపువాని పెద్దకుమారుడు క్షయరోగముతో చనిపోయెను 1900 వత్సరములో 57వ యేట కాపు వ్రణపేటికలో వ్రణము పుట్టి చనిపోయెను 1902 సంవత్సరములో సేవకుని 25 యేండ్ల కుమారుడు క్షయరోగముతో చనిపోయెను అంతర్వ్రణములను సేవకుని భార్య 63 వ యేట చనిపోయెను 1911 సంవత్సరములో సేవకుని 30 యేండ్ల కుమారుడు క్షయరోగము వలన చనిపోయెను

కాపు పెత్తనములో చనిపోయెను మిగిలినవారందరును ఆరోగ్యముగానే ఉన్నారు ఇంతవరకు టీకాలు వేయించుకొనలేదు ఇప్పుడు బ్రతికియున్నవారెవరికినీ క్షయరోగము రాలేదు వారిపూర్వులలో యెవరికిని క్షయరోగము లేదు 1889 సంవత్సరములో టీకాలు వేసిన వారందరును చనిపోయిరి

పైనచెప్పినదానినిబట్టి క్షయరోగ నివారణోపాయములును అంతర్వ్రణ శోధనలును యెంత నిష్ప్రయోజకరములో తెలియుచునేయున్నది ఈ వ్యర్థ శోధనలకు ఏటా కొన్నికోట్లు ఎట్లాతగులపెట్టుచున్నారు ? శాస్త్రమను పేరుతో అనేకకోట్లజీవరాసులను హింసించుచున్నారు మానవజాతిని బాధపెట్టుచున్నారు ఇంత నిజరుగుచున్ననూ యీ రోగా వల చచ్చువారు మాత్రము యేటా యెక్కువగుచునే యున్నారు తిరుగులేని వీలుదొరికినపుడల్లా ఆరోగ్యశాఖవారు టీకాలను వేసుకొనవలసినదని ప్రజల నిర్బంధించుచునే ఉన్నారు పాఠశాలలలోని బాలురను వారి రక్షకులను ఉద్యోగస్థులను వారువిరవనే అదరిని నిర్బంధించుచున్నారు ప్రకృతిశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పినవాటినే మాదువైద్యము వారు పరిశోధనలచేసుతో ఒక్కొక్కదానినే కనుగొందురుగాక

మా మిత్రులకు ఒక చిన్న మనవి సూక్ష్మజీవులను గూర్చినీ మందు గూర్చినీ నా అభిప్రాయములు పత్రికలద్వారా అందరికినీ తెలియుటచే మా మందు వైద్య మిత్రులకు చాలా కోపమువచ్చినది చాలామంది వ్యతిరేకముగా వ్రాసినారు అందులో ఒక ప్రముఖుడు సర్పికి మందు వాడవలెనయు తన వాదను ప్రోద్బలముగా అస్లరు పండితుని శ్రీమణి అభిప్రాయములను ఆండ్రూస్ గారి అభిప్రాయములను ఉదహరించినాడు తన అభిప్రాయమును గూడా వ్రాసినాడు మా మిత్రుని వ్రాతలను క్రిందపొందు రుస్తున్నాను

నేనున్న నాతో బుట్టువున్నా ఆపత్రిక (డాలి డ్లరుగారి అభిప్రాయముల ప్రకటించు పత్రిక)కు చందాదారులము లిండ్లారుగారి వ్యాసములు చదివి సర్పికి మందులు వాడుట మానినయెడ ఆమె కుమారుడు సర్పి జబ్బుతో మందు వాడనందువలన చనిపోయినపుడు ఈ వ్యాసములు ఆమెకు అందచేసినందుకు నేను చాలా విచారపడెదను లిండ్లారుగారి వ్యాసములు చదివి యివేనిజమని నమ్మి ఆచరణలో పెట్టువారందరును యిదే అభిప్రాయమునకు వత్తురు

ఈప్రముఖుడు అస్లరు పండితుని అభిప్రాయములు సరిగా గ్రహించక పోవుట చేతనే యీ అభిప్రాయములు చెప్పుచున్నారు అస్లరు పండితుని సిద్ధాంతములు సరిగా అర్థము చేసికొనిన యెడల యీ దోషమురారు

జర్మనీలోని ప్రకృతి వైద్యము — ఏరోగమైనను మందులు లేకుండగనే యీ ప్రకృతి వైద్యము వలననే కుదరగలదని గత యేబదియేండ్లనుండి జర్మనీలోని ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు ప్రచారము చేసినారు వీరు ఏకాలములోను విధ్యనభ్యసించలేదు జల ప్రక్రియలతోనే విషజ్వరము సర్పి మసూచికము క్రిమికలోని జబ్బులు

పేదోపజ్జాగత జ్వరము పొందగున వన్నియు ప్రత్యక్షముగా నివారణ చేసినారు ఎన్ని అగాంతరములు వచ్చినను జర్మను ప్రభుత్వములు ఎంత నిర్బంధించినను యీ ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞు ందరును మందూమాకూలేని యీ వైద్యమును ప్రచారము చేసినారు ఈ నిర్బంధముల మధ్య ప్రకృతి వైద్యులు తమ ప్రచారము నిరంతరము చేసి మానవకోటికి సేవచేయుచున్నారనగా సామాన్యులు వీరి వైద్యపద్ధతుల యందు ఆదరణ చూపుచున్నారనగా యిది అంతయు ప్రకృతి వైద్యములోని గొప్పతనమేగాని మరేమీగాదు మందు వైద్యులు యేమితప్పు చేసినా వారిని శిక్షించువారెవరును లేరు ప్రభుత్వము లేవియు వీరినిమందలించవు మీదుమిక్కిలివారికిపారితోషికములు మర్పించును గాలి వెల్తురు నీటితో వైద్యము చేయు ప్రకృతి వైద్యుల మీదకు ప్రభుత్వములును మందు వైద్యులను నిరాఘాటముగా దాడిచేస్తారు ప్రకృతి వైద్యుని చేతిలో యేరోగియైనను చనిపోయిన యెడల మందు వైద్యులు నానా కంగారుచేసి రచ్చకు యీడ్చి చివరకు ప్రకృతి వైద్యుని కొరతన వేయింతురు మందు వైద్యుల అవకతవ వలన చనిపోవువారికి అంతూ పొంతూ లేదు వీరిని అనువారునూలేరు మీదుమిక్కిలి ప్రభుత్వము వీరికి స్తోమతునిచ్చును

ప్రకృతివైద్యులను న్యాయస్థానములకుపిలిచి వారిని చెప్పనలవి కాని యిబ్బందుల పెట్టిరి మామూలు ప్రక్రియలతో రోగములకుదుర్చుటయే వీరు చేసిన నేరము అధికారులు వీరిప్రక్రియలలోని లోపముల నిరూపించలేకపోగా రోగములు నయమైన వారు యీ పద్ధతులలోని ఉత్కృష్టతను వేనోళ్ళపొగడుదురు అప్రముఖుడు యీవైద్య పద్ధతులలోని గొప్పతనమును కనుగొనలేదు నాఅనుభవములనుకూడా చెప్పెదను ఇప్పుడైనాప్రకృతి వైద్యములోని గొప్పతనమును ఒప్పుకొనునేమో

ప్రకృతివైద్యము అమెరికా

ఈ పదిహేడుఏండ్లనుండియు మ అనుపత్రికి అనేకవేల రోగులువచ్చినారు వీరందరును చిత్రవిచిత్రరోగములతో బాధపడినారు వీరందరికిని ప్రకృతివైద్యములలోని మామూలు ప్రక్రియలనే చేసినాము గాని ఒకరకు కూడా శస్త్రము ప్రయోగించలేదు విషజ్వరము మశూచికము ర్పి పేదోపజ్జాగత వ్రరము పొందలగు రోగములతో తీసుకొనువారందరును ప్రకృతివైద్యములోని మామూలుప్రక్రియలతోనే నయముచేసికొని సలక్షణముగా యింటికిచేరినారు ఈ పదిహేడుఏండ్లమి మలి పేదోపజ్జాగతజ్వరముతోనూ న్యూమోనియా తోనూ ర్పితోను బాధపడి వారు ముగురుమాత్రమే చనిపోయిరి నామాటల నిజానిజములను ఆరోగ్యశాఖవారికి మేము అప్పుడే ంపిన లెక్కలనుబట్టి తెలుసుకొనవచ్చును

ప్రకృతి వైద్యము గ్రుడ్డినమ్మకములమీద ఆధారపడినదో లేక శాస్త్రసమ్మతముగానున్నదో మేముచెప్పనవన్నియు అనుభవములేని పిచ్చిమాటలలో అనుభవములతో గూడిన సత్య వచనములో యింతవరకూ చదివిన మా పాఠకులే గ్రహింతురుగా జర్మనీలో బయలుదేరిన యీ సిద్ధాంతములు నేను అయిరోపా ఖండము నందేగాక యావత్ప్రపంచమున దునూ వ్యాపించి మానవకోటికి చెప్పనలవిగాని సేవచేయుచున్నవి మితిమీరితినుట చేతనే రోగమువచ్చినదను సంగతి ఓనమాలు రాని వారికి కూడా తెలిసిన విషయమే మా అసుపత్రికి వచ్చిన ఒక ఉత్తరమును వ్రాసి యీ అధ్యాయమును పూర్తిచేద్దాము

ఆర్యా!

గతశీత కాలములో మేము (మాద పతులము) మీఉపన్యాసముల విన్నాము చాలాక్రొత్త విషయముల నేర్చుకొన్నాము

గత నవంబరు నెలలో మాపిల్లవాడికి సర్పిరోగము వచ్చింది సలహాకొరకై మీ ఆసుపత్రికి వ్రాశాను తడికట్లు ఫలరసము ఎనిమా కశేరుకా సమీకరణము చేయుమని సమాధానము వ్రాశారు మందులు మాత్రలూ వేయవద్దని హెచ్చరించారు

తరువాత కశేరుకా సమీకరణ చికిత్సకుని కొరకు చెప్పంపాము వారువచ్చి ఆరోగ్య శాఖవారిని పిలిపించిరి వారువచ్చి రోగమును సర్పి అని నిర్ధారణ చేయించినారు ఆరోగ్యశాఖాధికారులు వచ్చి సర్పికి వారువాడుమందును వాడమని మమ్ముల నిర్బంధించి మందును వాడుటకు నాభార్య ఒప్పుకొనలేదు ఈ రోగము మిగిలిన జనమునకు వ్యాపించునని మమ్ములను జైలులో పెట్టినారు

ఈజ్వరలక్షణములన్నియు కనబడినవి 105 డిగ్రీల జ్వరము వచ్చినది తడికట్లతోజ్వరము తగినది కశేరుకా సమీకరణవలన రోగములో కూడాపిల్లవాడు సుఖముగా నిద్రపోయినాడు మధ్యలో జ్వరము హెచ్చుగా

వచ్చిన ప్పటికిని తడికట్లు కోనే తగిపోయి వారము రోజు లగున ప్పటికే రోగము తగిపోయినది. నాడిసూత్రము దుడుసుగా కొట్టుకొను చుండెను ఈ వారము రోజులూ ఫలరసమే యిచ్చినాము ఎనిమా కూడా చేసినాము పదవరోజున మాత్రము కొద్దిగా మాంసము తినినాడు మరురోజున మాంసము వద్దని ఫలరసమునే త్రాగినాడు రెండువారముల తరువాత మామూలు భోజనము చేసినాడు మాంసము తినుట మానిన ప్పటికినీ శక్తిమాత్రమేమియూ తగలేదు

ఆరోగ్యశాఖవారు ఎన్నివానిని అయిదారు తడవలు పరీక్ష చేసిగాని రోగము నయమైనదని చెప్పలేదు రోగము నయమైన రెండు వారములకు గాని మమ్ములను నిర్బంధమును డి తొలగించలేదు

రోగము బాగా నయమైనది మరే రోగములూ రాలేదు ఇన్నిరోజులు నా భార్యయే వెంటయున్నది ఆమెకే రోగమూ రాలేదు

ఈ రోజులలోనే మా ప్రక్కయింటివారి పిల్లకూ యిదేరోగము వచ్చినది సర్పి వాడుమందును వాడినారు రోగము తగిపోయినది ఆకస్మాత్తుగా వచ్చిన గుండె జబ్బుతో పెందలకడనే ఆ పిల్ల చనిపోయినది ఏమీ లోపములేకుండా మందు వేయించినారు ఆ తలికి జబ్బు చేసినదిగాని నయమైనది డాక్టరుగారి మందు ఖరీదు మాత్రము 75 షిల్లింగులైనవి

ఈ ఉత్తర ప్రార్థకముగా మా కృతజ్ఞతను తెలుపుచున్నాను మీయిష్టము వచ్చినట్లు యీ ఉత్తరమును ప్రకటించుకోవచ్చును

వాన్ టన్ లైటు''

ఇటువంటి ఉత్తరములు లెక్కలేనన్ని వచ్చినవి ఇవన్నీ సత్యములేగాని యిందులో అతిశయోక్తియేమియూ లేదు పైకేసులో రోగినైనను చూడకనే వైద్య పద్ధతు చెప్పగా రోగము నయమైనది

సర్పిమందువలన సర్పినయమైనదిగాని ప్రతిఫలములవల్ల మాత్రము పిల్ల చనిపోయినది సర్పిమందువలన కలుగు హానిని చెప్పుటకు ఈ నిదర్శనము ఒకటే చాలును

వెనుక చెప్పినదంతా నిజపాశ్చాత్య లోకనము చేద్దాము ప్రకృతి వైద్యమువలన అన్నిరోగములూ నయమగును నయమగుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచున్నాము మందువైద్యులుమాత్రము యీ సంగతి ఒప్పుకోరు నిజానిజముల తెలుసుకొనుటకు ఒకతడవైనా ఆచరణలో పెట్టరు జర్మనీలో మాత్రము యీ వైద్యప్రక్రియలకు ఆదరణ హెచ్చుగానే యున్నది ప్రకృతివైద్యము చేయుటచే సర్పిరోగము పోవుటయేగాక సర్పిమందువాడితే వచ్చు రోగములునూ రావు అందరూ సుఖముగా నుంటారు

సున్నము

సున్నమువల్లనే ఎముకలు ఇనుమువలె గట్టిగా నుండును సున్నము లోపించుటచేత రక్తస్రావము నయము చేయ నసాధ్యమగు పుండ్లు మానవులకు సంభవించుచున్నవి

నరములు బలహీనముగా నున్నను ఆమ్లత్వము ఎక్కువగా నున్నను శరీరములో సున్నము లేదని గ్రహించవలెయును మనము భుజించెడు సకల ఆహారములలోను అత్యంతముగా సున్న జీవశక్తిని యున్నమే శరీరము కండ చేయును

మనము భుజించు ఆహారవస్తువులలోనుండు సున్నపు పదార్థముమన శరీరమందలి పుల్లనివస్తువులను పోగొట్టును

పొగాకు

పొగాకును బస్తీ లోను పల్లె లోను పండిత పామరులను స్త్రీ పురుషులును బాల వృద్ధులును నిరభ్యంతరముగా వాడుచున్నారు దీని గుణావగుణములను శాస్త్రీయముగా తెలుసుకొందాము దీని ఉపయోగించు విధములను ఆయావిధము లోని గుణదోషము ను తరతమ భేధములను ఆయా అలవాట్లను అంతరవయవములలో కలుగు లోపములను దైహిక మానసిక రోగములను గూర్చి పండితుల అభిప్రాయము ను విపులముగా తెలుసుకొందాము స్త్రీ పురుషులు యిద్దరు పొగత్రాగుట వలన అనువంశికముగా వచ్చు రోగములను సాకల్యముగా తెలుసుకొందాము తోడి వస్తువులను సారాయి బ్రాందీలను ల్లము దు గం జాయిలను వాటివలన దేహమునకు కలుగు అ కారము గూర్చి కూడా చెప్తాను

ఇప్పటివరకు తెలుసుకొన బడిన రాసాయనిక ద్రవ్యములలో విషకరమైనది (ప్రూసిక్ యాసిడ్) ఒక చుక్కయే అమ్లము ప్రాణమును హరించివేయును దీనితో తుల్య గుణము గలది పొగా లోనుండు కోటైను

పొగాకులో ఆహారపు విలువ యేమి లేదు ఇది భోగ వస్తువు పొగతో బాటు లోనికి యిన వాయురూ మగు మలినములను బయటకు పంపవేసి రక్తమును ప్రత్యక్షముగాను పరోక్షముగాను హృదయము శుభ్రి పరచుటకు లివరు స్ప్లీను మూత్రపిండములు హెచ్చుగా పనిచేయును ఈ పొగనే నిరంతరము పీల్చుచు డుట చేత ఆ మలినము ను బయటకు పంపుటకు ఆయా అవయవములు హెచ్చుగా పనిచేయుటచే త్వరగా శిథిల మగును ఈ విషయములవలన రక్తకణముల స్థితిస్థాపక గుణములోపించును హృద్రోగములు మూత్రపిండ వ్యాధులును కలుగును కలుషిత రక్తమే మెదడులోనికి పోవుటవలన అసంఖ్యాకము గు మతిభ్రమణములు కలుగును

చుట్టను కాల్చిన తరువాత పొగవస్తుంది ఆ పొగలో అమ్మోనియా కార్బను (బొగ్గు) కార్బానిక అమ్లము మూడునుఉండును అమ్మోనియా వలన శ్వాసకోశముల లోని అమత్వచమ లో మంటలు కలుగును దగు పుట్టును బొగ్గులోని చిన్న చిన్న అణువులు గొంతు లోను ఊపిరి తిత్తు లోని చిన్న గొళ్ళములలోను చిక్కును అందువలన గొంతులో మంటలు పుట్టును ఊపిరి భూరిగా పీల్చుటకు వీలుండదు నాలుక మంటగా ఉంటుంది గొంతు యెండిపోతుంది పొడిగా ఉంటుంది కార్బానిక అమ్లమువలన నాలుక మంటగా ఉంటుంది తలనొప్పి కలుగుతుంది

ఈ బాధలన్నీ చుట్టను త్రాగినందువలన కలుగుతాయి పొగాకు రెండు మూడు విధములుగా వాడుతారు నశ్యముగావాడుతారు చుట్టగావాడుతారు బీడీ సిగరెట్ల లోను వాడుతారు పొగాకును నములుటయును గలదు పైన చెప్పిన బాధలు బీడీసిగరెట కాల్చినను కలుగుతాయి

భూమియొక్క సారాన్ని బట్టి పొగాకు లోని నికోటైన పరిమితి పెరుగుతుంది అమెరికాలో తయారయ్యే పొగాకులో నూటికి ఒకట మొదలు అయిదు భాగముల వరకు కోటైన ఉంటుంది ఫ్రాన్సులో తయారయ్యే పొగాకులో నూటికి ఒకట మొదలు పదిభాగములవరకు నికోటైను ఉంటుంది పొగాకులో నికోటైను అను విషము మాత్రమే గాక యింకా చాలా విషములున్నాయి ఈ మిగిలిన విషములవలనే పొగాకునకు ఆ ఘాటు వస్తుంది

పొగను త్రాగుచున్నాముగాని పొగాకు లోనుండు కోటైను త్రాగుటలేదుగదా అని వాదించవచ్చును పొగాకును కాల్చినపుడు ఎర్రనైన కొలినైను ప్రయోలిన్ అను పదార్థము లేగాక యింకా యితర పదార్థములు కూడా వస్తున్నవి పైమూడు వస్తువులలోను నికోటైను లక్షణములు చాలావరకు ఉండనే వున్నవి వీటినుండి పుట్టిన బొగ్గుపు సుగాలి భరింప శక్యము కాకుండా ఉంటుంది పొగత్రాగువారే దీనిని భరించలేరు ఇవేగాక కార్బాలిక్ యాసిడ్ అను అమ్లము మరికొన్ని దుర్వాయువులును గలవు

చుట్ట కాల్చినపుడు మిగిలినపొగ ఊపిరితిత్తు లోని సన్నని గోళములలోనికి పోయి చెరుకొని ఆగోళవలు ప్రాణ వాయువును స్వీకరించకుండా అభ్యంతరపెట్టును సారా నల్లమందులవలె పొగాకుకూడా కుటికలును చంపివేయును నాశనము చేయుటయేగాక కుటికలు బయటకు పోకుండా అభ్యంతర పెట్టును చచ్చిపోయిన యీ కుటికలు బయటకుపోతే తప్ప కొత్తవి సృష్టింపబడవు అవయవములు బాగాపెరుగని పిల్లలకు పొగాకు యెంతేని అపకారము చేయును పెరుగుదలను ఆపివేయును

పాడవు బరవులను పెరగనీయదు సొమ్ములు వితా
ముగా పెరనీయదు దేహముతోపాటు ...
కూడా వృద్ధిపొందగా అణచివేయును

పొగాకు నరోగింపజేయుటవలన నాడీ కుంచించుక
గట్టి దెబ్బతగులును హృదయము కను ఆర్టెరీ దెబ్బ
లను చనిపోయిన కట అను పొగతో వచ్చిన వలిము
అను బయటకు వెడలనేయుటకు హృదయము యెక్కు
వగా స్పందించును ధాతువుల వ్యాయామమున
ఇదే నిత్యమూ జరుగుతూ ఉంటే హృదయములోని
క్రమము పోతుంది త్వరగా నీరసించిపోతుంది
పొగమానిన చాలా సంవత్సరముల వరకును యీలోపము
ఇట్లనే ఉంటుంది పొత్రాగిన వలన క్షాకశక్తి
తగుతుంది గత యేండ్ల సంవత్సరముల ... ...
కాలేజిలో ప్రథమబహుమతి పొందిన వారిలో ఒకరు
కూడా పొగత్రాగువారు లేరు ఈ విషయమై చేసిన పరి
శోధనా ఫలితములు కూడా యిదే అభిప్రాయములను
తెలుపుచున్నవి

తెలివి తేటలనుబట్టి యిచ్చు స్కాలరుషిప్పు పొగత్రాగు
వారిలోకన్న త్రాగనివారిలోనే యెక్కువగా నున్నట్లు
డాక్టరు ఎడ్విన్సుక్లార్కు చెప్పుచున్నాడు

పొగత్రాగువారిలోనే చాలామంది తప్పుచున్నారని
కొలంబియా విశ్వవిద్యాలయము ... ... ధించిన
డా జార్జియఫ్ మైలా చెప్పుచున్నాడు

పొగత్రాగుటవలననే చాలా తెలివితేటలు కలుగుచున్న
వని చెప్పువారునుగలరు పొగత్రాగుటకు అలవాటుపడి
దానిని వదలలేనివారు చెప్పు కుంటిసమాధానములు
యివి అలవాటుపడినవారు దానిని త్రాగకపోతే ఏదో
పోయినట్లు ఉంటుంది కొద్దిగానైనా త్రాగితేగాని
వారి తిక్కతీరదు చచ్చుబడిన కుటికలను ఉద్రేకిం
చేసి నిత్యకృత్యములకు ... ... సారా వలన కలుగి
వ సినదేన అట్లాగే పొగత్రాగుటకు అలవాటుపడిన
వారినరములను కదలింపజేయుటకును కొంతైను అవ
సరమైంది నికోటైను యీ త్రాగుబోతువారి నరముల
లోని కండరములలోని బిగువుదనమును తగిస్తుంది

వ్యాయామవేత్తలు సహితము పొగత్రాగినందువలన
కలుగునష్టములను తెలుసుకొన్నారు

పొగత్రాగినందువలన కలిగిన దైహిక నష్టమును
గూర్చి పదునాలుగు విశ్వవిద్యాలయ విద్యార్థులను ... రి
శోధించిన డాక్టరు పౌల్ యేమంటున్నాడంటే పొగ
త్రాగినందువలన ఊపిరితిత్తుల ... ... వానమైన అవయవసౌ
ష్ఠవము తగ్గిపోవుచున్నది నిత్యమిట్లు పొగత్రాగినవా
ఊపిరితిత్తులు చెడుతవని ప్రొఫెసరు జీసను కూడా అభి
ప్రాయపడుచున్నాడు పొగత్రాగినందువలన మనో
నిగ్రహము మెత్తగా తగిపోతుంది

పొగత్రాగినందువలన రక్తగమనము అధికమగుతుంది
మూత్రపిండాగ్రగ్రంథులలో ఉద్రేకము కలుగుతుంది
సామాన్య ... ... ఊరు ... ...
ఉద్రేకము ... ... ఊరు ... ...
... ... రక్తము
లో కలియును ఆందువలన రక్తగమనము అధికమగును
... ... రక్తనాళములు గట్టిపడును
పొగత్రాగినందువలన ... ... చచ్చుబడిపోవునను
... ... కంటి వైద్యులు యెరిగినదేను ఈ దురభ్యా
సమును మానపోతే ... ... దృష్టి దోషము వచ్చి
... ... కంటిలోనున్న ... ... అమత్వచము
... పొగత్రాగినందువలన త్వరగా మంటలు కలుగును
పొగను వదలితేగాని యీ మంటలు తగ్గవు ముక్కులో
నున్న అమత్వచమునకును యిదే గతిపట్టును గొంతు
లోని అమత్వచమునకును యిదే గతిపట్టును చెవిలోని
అమత్వచమునకు మాత్రము యీ గతి చాలా అరుదుగా
పట్టుతుంది

పొగత్రాగుటతో యెక్కువగా చెడునది జీర్ణాశయము
లోని అమత్వచము ఇందువలన అగ్ని మాంద్యము
పుట్టుతుంది

సారాయి పొగలు కంటిలోను సారాయి త్వరగా
వదులుతుంది గాని పొగాకు మాత్రము అంత త్వరగా
వదలదు అందును సిగిరెట్టు త్రాగుటకు అలవాటు
పడినవారు దానిని వదలుట మరీ కష్టము

పొగత్రాగినందువలన అంతర్వ్రణము పుట్టుతుందా
పుట్టదా అను విషయమై వాదోపవాదములు కలవు
కొందరు పుట్టుతుందని మరికొందరు పుట్టదని వాదించు
చున్నారు ఏది యెట్లున్నా ఎటికీ ఒక విషయమును
మాత్రము అందరును ఒప్పుకొన్నారు ఏమంటే పొగ
పట్టినందువలన పెదవులు గొంతుక నాలుక ... ...
పోయి ఆయాచోట్ల అంతర్వ్రణములు పుట్టును

పొగలోని బాగు అణువులు స్వర ... ... టికలో నిలిచి
పోవుటవలన అచట మంటలు ... ... లిగి అంతర్వ్రణములు
పుట్టుచున్నవని ఇటలీ దేశస్థుడును అంబెరో సోరా
టినో వ్రాయుచున్నాడు

పొగత్రాగటతో జీర్ణమండలము రక్తమండలము నాడీమండలము మూడును చెడుతవి

పొగాకును కాల్చుటకే గాక పరోక విధముగా కూడా ఉపయోగిస్తారు కాల్చి పొడుముచేస్తారు ఇదే నస్యము మొదటిరకమును పామరులు యెక్కువగా ఉపయోగిస్తే రెండవరకమును పండితులు ఆదరిస్తారు మొదటిదానిని నింద్యముగా భావిస్తారుగాని రెండవరకమును దైవప్రసాదముగా స్వీకరిస్తారు దీనికి ముట్టు అంటుదోషములు లేవు దేవతార్చన సమయమందును దీనిని నిరాక్షేపణగా వాడుతారు ఇది పండిత లక్షణముగా మారిపోయింది

పొగత్రాగినందువలన ఊపిరితిత్తులు ప్రధానముగా చెడితే పొడుము పీల్చినందువలన నాడీమండలము ప్రధానముగా చెడుతుంది అందువలన నాడీ వ్యాధులు యెక్కువగా వస్తాయి పక్షవాతము చాలా తరచుగా వస్తుంది పక్షవాతమువచ్చిన వారిని పరీక్షిస్తే నూటికి యెనుబదిమంది పొడుముపీల్చువారేనని డాక్టరు జాన్ అభిప్రాయపడుచున్నాడు

పొగాకులోని చిన్నని అణువులను నాసికారంధ్రముల గుండా పైకిపీల్చినందువలన సన్నని ఆమత్వచము ఎంత ఉద్రిక్తమగునదీ చెప్పలేము స్వచ్ఛమైన నీరు ముక్కులోనికి పోతేనే మంటలు పుట్టుతవని సంగతి మనమందరము యెరిగినదేను ఇంత సున్నితమైన పొరమీద ఘాటైన పొగాకు అణువుల పోయి పడితే యెంత తీవ్రమైన మంటలు కలుగునవీ బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే ఊహించుకోండి

పొగత్రాగిన ముప్పదిఆరుగురు విద్యార్థులను పరీక్షచేసిన ఫ్రెంచి వైద్యుడగు సైన్సి యీ క్రింది విధముగా వ్రాయుచున్నాడు వీరిలో 21 మందిలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరుగుటలేదు హృదయము తృప్తిగా పని చేయుటలేదు 13 లో నాడి సరిగా కొట్టుకొనుటలేదు 6 గురిలో పాండువ యేర్పడింది ఈముప్పదిఆరుగురిలోను చాలామందికి ముక్కువెంట రక్తము వస్తున్నది మానసిక స్తబ్ధత చాలా మందికి గలదు 40 కి నోటిలో పుండ్లు పుట్టినవి ఒకరు క్షయరోగముతో బాధపడుచున్నారు

ఈముప్పదిఆరుగురును పొగాకును ఆరు నెలలు మాత్రమే వదలి పెట్టినందువలన చాలామంది ఆరోగ్యవంతులైనారు

పొగాకును వాడినందువలన యెంతమందికి పిచ్చి పుట్టుచున్నదీ చెప్పుటకు సరియగు లెక్కలులేవు గాని ఒక విషయమును మాత్రము నిస్సందేహముగా చెప్పవచ్చును మానసిక రోగములను గూర్చి పరిశోధనలు జరిపిన పండితులందరును యీ క్రిందివిషయము ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకొన్నారు మానసిక రోగములతో బాధపడువారిలో చాలామంది పొగత్రాగువారేను వీరందరిలోను నాడీమండలము చెడియేఉంటుంది

కన్‌కార్డులోని న్యూహామ్‌షైరు అసైలముకు సంబంధించిన డాక్టరు బాన్‌క్రాఫ్టు యీక్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నాడు మరియే కారణములు లేకుండానే పొగాకు వలననే చాలా మందికి పిచ్చిపుట్టుచున్నదను విషయమునునేను తెలుసుకొన్నాను

మనసుమీద పొగాకునకు గల ప్రభావమును గూర్చి చెప్పుచు డాక్టరు యల్ క్లార్కు యిట్లా చెప్పాడు మనపిచ్చి ఆసుపత్రులకు వచ్చురోగులలో సగముమంది పొగాకు వలన బాధపడువారేను న్యూయార్కులోని పిచ్చిఆసుపత్రుల సూపరింటెండెంటు యీక్రింది విధముగా చెప్పుచున్నాడు సారాయి మొదలగు మద్యములు మనసుమీద చేయలేని అపకారము పొగాకు వలన కలుగుతుంది

భీమాకంపెనీలుకూడా యీ విషయమును తెలుసుకొంటున్నాయి ఇదివరకు మద్యములను త్రాగువారిని మాత్రమే త్రాగుబోతులుగా నిర్ణయించింది వారితోపాటు యిప్పుడు పొగాకు త్రాగువారిని కూడా జతకట్టుతోంది న్యూయార్కులోని పోస్టల్ లైఫ్ ఇన్స్యూరెన్సుకంపెనీ యీక్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నది మందు వైద్యులు సారాయిని గూర్చి తమ లోగడ అభిప్రాయమును యెట్లు మార్చుకొన్నారో అట్లాగే పొగాకును గూర్చి కూడా తమ అభిప్రాయమును మార్చుకొంటున్నారు

నలుబది సంవత్సరముల పాటు భీమాకంపెనీ లో పని చేసిన డాక్టరు బి హెచ్ రాబిన్సు యిట్లా చెప్పుచున్నాడు పొగత్రాగువారిలో చాలమంది హృదయము తృప్తికరముగా పనిచేయదు అందువలన రక్తము పూర్తిగా శుభ్రపడదు రక్తములోని మలినములు రక్తములోనే నిలిచి పోతవి దేహదార్ఢ్యము తగ్గిపోతుంది నంజుపుట్టుతుంది

న్యాయాధ్యక్షులలోని చాలాకంపెనీలలో ఉద్యోగస్థులుగా పొగత్రాగని వారినే యెక్కువగా చేర్చుకొందురు

పొగత్రాగగనే ఒక విధమైన తృప్తివస్తుంది. ఆకలి కావు. ఇప్పుడు పొగత్రాగితే ఆకలిమందగిస్తుంది. ఆహారము జీర్ణము చేయుటకు కావలసిన జీర్ణరసములు ఆహారము లేకపోవుటచే వ్యర్థమైపోవును. దేహము కు జాతీయమైన పొగలోని విషములను బయటకు పంపలేక వాటిలోనే కలిసిపోతాయి. అందువలన ఆకలిగానున్నట్లు తోచదు. చాలాసేపటికిగాని మరి ఆహారము మిగిలిన నిషావస్తువుల మాదిరిగనే పొగాకు కూడా రక్తమును కలుషితము చేయుటకు ఉపయోగిస్తుంది

ఇంతవరకు పొగాకును నూటికి వాడిన దువలన కలుగు నష్టములను గూర్చి తెలుసుకొన్నాము. మనుషులలో పొగాకును వాడినందువలన కలుగు నష్టము ను గూర్చి యింకను తెలుసుకొందాము

పొగాకును మనుషులలో వాడినందువలన కలుగు నష్టములను గూర్చి శరమగా తెలియదు. ఒక విషయమును మాత్రము చెప్పగలను. పొగాకును పీల్చుట వలన ఉదరమున గల్గు బాధకము మొదలగు వివాదములను కలుగు నష్టములే. పొగాకును వాడినందువలను కలుగును

పొగాకును కొద్దిమోతాదులలోనైనా నిరంతరము వాడినందువలన నాడీమండలము ప్రధానముగా చెడును. నీరసించిపోవును. రోగనిరోధక శక్తి పూర్తిగా తగును

పొగాకును సిగరెట్టు బీడీలలో వాడుతారు. పొగాకును కాల్చుటకన్న యీ విధానము మరీ దారుణమైనది. ఎందుకంటే సిగరెట్టు బీడీ పొగను లోనికి పీల్చి మరల గుండా బయటకు వదలుతారు. శ్వాసనాళికల లోని అమృతచము ఆపొగను త్వరగా స్వీకరిస్తుంది. స్వరపేటికలో కూడా కొంతమిగిలిపోతుంది. ఎంత పరిమితిగల పొగ లోనికి పోవునదీ యీ క్రింది ఉదాహరణము వలన బాగా తెలియగలదు

సిగరెట్టునుగాని బీడీనిగాని కాల్చి వెంటనే ఆ పొగను జేబురుమాలలోని ఒక భాగముమీద ఊదుము. ఆ ప్రదేశము ఆపొగలోని వేడికి కమలిపోవును. సిగరెట్టును వెనుకటిమాదిరిగనే కాల్చి ఆ పొగను లోనికి పీల్చి కొంత మింగి మిగిలినదానిని నోటితో జేబురుమాల మీద మరొకప్రక్కన ఊదుము. పొగవేడికి యీ పర్యాయము కూడా రుమాల కమిలిపోవును. కాని వెనుకటంత తీవ్రముగా కాలిపోదు

దీనిని బట్టి మనకేమి తెలుస్తుందంటే లోనికి పోయిన పొగను శ్వాసకోశములోని చిన్న శ్వాసనాళికలు కొంత స్వీకరించగా మిగిలిన కొంత భాగమే బయటకువస్తుంది. చాలావరకు లోపలి అమృతచముచేతనే స్వీకరింపబడుతుంది. స్వరపేటిక కూడా దీని గురిఅగుతుంది

కొద్దికాలము క్రితమే పొగను త్రాగట మొదలుపెట్టినవారు పొగను లోనికి పీల్చలేరు. చాలాకాలమునుండి నభ్యసము ఉంటేనేగాని ఆ పొగను లోనికి పీల్చలేరు. ఖాటు తక్కువగానున్న కారణముచేత సిగరెట్టు బీడీ పొగను యెక్కువ తడవలు పీల్చుతారు

ముంగ మన లలోను వివిధులలోను సిగరెట్టను దిమదికి యిచ్చుటకు కాల్చుటయు మర్యాదగా మారిపోయినది. త్రాగువానిని చూచి త్రాగనివారు ఫడియుచున్నారు. స్త్రీ పురుషులు బాలురు వృద్ధులు అని తేడాలేకుండా యెల్లరును యధేచ్ఛగా వాడుచున్నారు. ఇంత గాఢముగా పాతుకొని పోయిన అలవాటును పెకలించి వేయుట నిజముగా కష్టమేను. చీనా దేశస్థులలో నల్లమందు త్రాగుట యెంతగాఢముగాను ఉండెనో అట్లనే మనలోను పొగాకు అంత తీవ్రముగా పాతుకొనినది

కళ్ళనొప్పులు అజీర్ణము పొగ ందులకు పొగాకును కాల్చుటయు గలదు. పొగాకును కాల్చినందువలన పైరనుండు రోగములునుపోవు. పొగత్రాగినందువలన బాధఉన్నటు మాత్రము మనసుకు తెలియదు. తెలియదు కాబట్టి పోయిందనుకుంటాము. మూలకారణము అట్లనే ఉంటుంది. కాబట్టి బాధలుమిగిలిపోతాయి. ఈ పరిమితికి మీరితినువారే పొగాకుకు పోవాలిగాని పరిమితిగా తినువారు యీ నిషావస్తువులను వాడనవసరము లేదు. తప్పును వదలితే వళ్ళునొప్పులు పోతాయి.

ఈ బాధను తగించుకొనుటకు సారాయినివాడుతారు. పొగను పట్టుతారు. ఇట్లాగనే యీ జట వెళ్ళుతుంది. చిన్నవిషయములను ఆలోచించుటనైనా వీరికంటే కదా తక్కువను తగ్గించుకొనుటకు ఉండరు. నిషావస్తువులనేవించిన కొంది కాలముమాత్రమే ఆలోచించగలరు. నిన్న సరిపోయిన మోతాదు యీనాడు చాలదు

స్త్రీ పురుషులలో యేవరు యీపానాలకు అలవాటుపడకుండినా వారి సంతానములో కొంతవరకైనా యీ నిషాలు తగుతాయి. ఇద్దరూ యీ పొగాకుకు అలవాటు పడితే వారిసంతానములో యీ నిషాల పరిమితి మరీ పెరుగుతుంది

ఇంటిలో ఒకరిద్దరు త్రాగుటకు అలవాటుపడి మిగిలిన వారు అలవడకపోయినా పైవారివలన వీరి ఆరోగ్యము కూడా కొద్దిగనో గొప్పగనో చెడుతుంది. ఎందుకంటే త్రాగువారు ఆపొగనుత్రాగనివారిదగర వదలుటచే

వారుకూడా అకలుషితమైన గాలినే పీలుస్తారు ఎ
దగరి యెక్కువగా వదలుతారు
ఈ బాధలు యింతటితో పోతే మంచిదే పోవు తరువాత
తరములవారికి కూడా వస్తాయి పొగాకువాడినందు
వలన తల్లిదండ్రులలో ప్రధానముగా నాడీమండ ము
బలహీనమవుతుంది మానసిక వ్యాధులువస్తాయి ఆ
తల్లిదండ్రులకు కలిగిన సంతానము నాడీవ్యాధులతో ను
మానసిక దౌర్బల్యముతోను బాధపడుతారు
పొగాకును వాడవచ్చుననుకొనువారు చార్లను బి టవు
వ్రాసిన (హేబిట్ దట్ హే డికేవ్) దురభ్యాసములు
అను గ్రంథములోని యీ క్రింది వాక్యముల తిలకంచ
వచ్చును
మానవదేహముమీద సారాయికిని పొగాకునకును గల
ప్రతాపమును గూర్చి పై గ్రంథకర్త యిట్లు చెప్పు
చున్నాడు

(wh le ts damage s less immediately acute than that caused by alcohol or h b t forming drugs tobacco is a tremendo s contr butory factor to use of both)

దురభ్యాసముల వలన మానవదేహమునకు కలుగు న ష్ట
ములను గూర్చి చాలా సంవత్సరముల నుండి పరిశోధి
చు చున్నారు ఈ సంవత్సరముల పరిశోధనాఫలిత
ముగా ఏమి తేల్చుకొన్ననంటే మందులవలనను
సారాయివలనను జరగని అపకారము పొగాకువలన
జరుగుచున్నదని నిశ్చయపరచుకొన్నాను సారాయి
నల్లమందు గంజాయిల వలన అపకారము చాలా
త్వరగా జరుగుతుంది పొగాకువలన మాత్రము అపకా
రము చాలా ఆలస్యముగాను నెమ్మదిగాను జరుగు
తుంది అలక్ష్యముగా నెనప్పటికి పై రెంటి వలనను
జరుగు అపకారము ఒక పొగాకువలననే కలుగుతుంది
మానవుని పదచ్యుతుని పొందించుటకు యింతవాడి
యైన దార్ధము మరొకటి లేదు

(Becai se of all th se thi gs ts regulat or o p oh b t o may justly b cla med to constitute o e of the mo t press ng and potent of all quest ons of th s terr bly po on era and o wh ch fa es d ff cult es that are d scouraging f not absol tely nseper ble)

కాబట్టి పొగాకును పూర్తిగా నిషేధి చవలయును జ
మంత యీ అలవాటుకు గురి అయినారు దీనిని
పూర్తిగా నిషేధించుటకు కష్టమే కావచ్చు అయినప్ప
టికినీ దీనిని పరిమితిగా వాడునట్లైనా కావించవలెను

హనుమయ్యావర్ధంతి

కీ శే హనుమయ్యాగారి వర్ధంతి ఆగష్టు 9 తేదీన జయప్రదముగ బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున జరిగెను పలువురు స్త్రీ పురుషులు విచ్చేసిరి
ఉదయం 9 గంటలకు శ్రీమాదిరెడ్డి గోవిందరావుగారు బ్రహ్మోపాసనచేసిరి పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు హనుమయ్యాగారి ఆదర్శములను జీవితమును గురించి ఉపన్యసించిరి
11 గంటలకు అందరికి ఫలాహార భోజనములు పెట్టబడెను శ్రీయోగిగారు ఫలాహార ఖర్చులకు రు 15/- లు పంపిరి

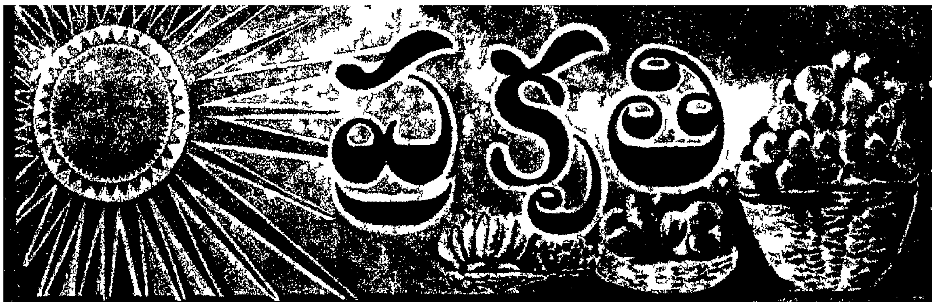
ప్రణయలీల

అమ్మకమునకు సిద్ధమైనది వెల 4 0 0 పోస్టేజీ 0 6 0 లు కావలసినవారు వెంటనే ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడకు వ్రాసి తెప్పించుకొనవలెను
సుఖసంసారం గ్రంథములు పూర్తిగా అయిపోయినవి. మరల అచ్చగుచున్నది

ప్రకటనలు

ప్రకృతి చికిత్సాలయముల ప్రకటనలకు ప్రత్యేక సదుపాయము ఆంధ్రదేశమందలి ప్రకృతి చికిత్సాలయములు బాగుగ అభివృద్ధిచెందుటకై వానిని ప్రత్యేక పుటలో ప్రకృతి పత్రికలో ప్రకటించి అందరకినీ ఎరుకచేయ నభిల షించుచున్నాము అందరికినీసమానమైన స్థలమే వినియోగించబడును 6 చదరపు అంగుళముల స్థలమునకు కనీసపు రేటు నెలకు రెండురూపాయలుగ నిర్ణయించబడినది ఇపుడు సక్రమముగ నడచుచున్న ప్రకృతి చికిత్సాలయముల వారందరును తమ ప్రకటనలను పైచార్జీలను ముందుగా పంపవలెను

Print d by Mr I V R tnam M Sc at the Andh G ndh l ya Pr ss nd Edit d & Publi hed
by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE BEZWADA P I C No K9



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

అక్టోబరు
1946

విడి పత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథమాల

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

- సునిశిత వైద్యం 4 8 0
- శ్రీధప్రభాకరం 2 0 0
- వర్ణచికిత్స 0 6 0
- వర్ణ వైద్యము 0 5 0
- సూర్యకిరణ చికిత్స 0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

- తొట్టివైద్యము 3 0 0
- లక్ష్మణజలచికిత్స 0 12 0
- తొట్టిస్నాననియమములు 0 4 0
- ధారాచికిత్స 1 4 0
- వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స 0 6 0
- ఉష్ణపానము 0 6 0
- రామచరక జలచికిత్స 0 4 0
- కూనేమహర్షి బోధ 0 2 0
- జలచికిత్స 0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

- నిర్విచారభావిజీవనము కొబ్బరినిగూర్చి 1 8 0
- ఉప్పు 0 1 0
- తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు 0 6 0
- తేనీరు విషతుల్యము 0 6 0
- అమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం 0 2 0
- ఆహారసమ్మేళనపు గోల 0 2 0
- అల్యూమినియంపాత్రలు 0 2 0
- ఆహారసంస్కరణము 0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

- తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి 1 0 0
- జీవహింస 0 4 0
- అనుభవానందము 0 12 0
- మహారోగము 0 8 0
- పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం 0 4 0
- కల్లుముంతి సారాపీపా 0 4 0
- టీకాల ఖండన 0 1 0
- ఔషధవైద్య వెంకయ్యాహో శాస్త్రము 0 4 0
- టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము 0 2 0
- పొగాకు ప్రమాదములు 0 0 6
- టీకాల నాటకము 0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

- రోగమేల కలుగును 0 14 0
- స్వాభావిక చికిత్సానియమములు 0 5 0
- ఆరోగ్యాదర్శము 0 8 0
- ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 5 0
- న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి 0 10 0
- బాలనీతి 0 8 0
- బాలక్రీడలు 0 3 0
- శిశుమాతల కొరకు సందేశము 0 4 0
- ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ 0 3 0
- దీర్ఘాయువు 0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

- సుఖప్రసవము 0 1 0
- ఆరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
- స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
- పురుటాలు 0 1 0
- ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము 1 4 0
- ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము
  - 1 భాగము 1 8 0
  - 2 భాగము 1 4 0
  - 3 భాగము 1 8 0
  - 4 5 6 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి 0 6 0
- ఎనిమా 0 14 0
- ధ్యానచికిత్స 0 8 0
- యోగచికిత్స 0 6 0
- సంవాహనచికిత్స 0 6 0
- రక్తప్రక్షాళనచికిత్స 0 5 0
- వైదిక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
- వైద్యవిప్లవము 0 8 0
- త్రిదోషములు 0 6 0
- వివిధార్థసాగరము 0 2 6
- అనుభవ యోగాభ్యాసము 1 8 0
- ప్రాణాయామము 1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

- క్షయ 0 12 0
- చలిజ్వరము 0 4 0
- హిస్టీరియా (మూర్ఛ) 0 4 0
- బాలెంతరోగము 0 4 0
- మధుమేహము 0 4 0
- ఉబ్బసము 0 12 0
- కలరా 0 8 0
- మసూచికము 0 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

- హరివాసరము 0 6 0
- మహాయోగము 0 12 0
- నిర్విచారజీవనము 0 6 0
- యుక్తిప్రకాశము 0 8 0
- రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 12 భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
- భగవద్గీతాగేయము 0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

- ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0
- ప్రకృతి 12 13, 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0
- ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0
- 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28	బెజవాడ అక్టోబరు 1946	సంచిక 10

'మద్యనిషేధ కార్యక్రమసాఫల్యానికి ప్రజాసహకారం కావాలి'

ప్రధాని ప్రకాశంగారి రేడియో ప్రసంగం

ప్రధాని ప్రకాశం పంతులుగారు రేడియోలో ఉపన్యసిస్తూ మద్యనిషేధ పథకమును సంపూర్ణ జయప్రదంగా అములుజరుపుటందుకై రాష్ట్రప్రజలు వ్యక్తిగతంగానూ సమిష్టిగానూ కూడా ప్రభుత్వముతో సహకరించవలసిందని విజ్ఞప్తి చేశారు.

జనసామాన్యము యొక్క దుఃఖక్లేశములను ఉపశమింపజేసి వారిని సాంఘికముగానూ ఆర్థికముగాను ఉద్ధరించుటకై కాంగ్రెసు నిర్ణయించిన కార్యప్రణాళికలో మద్యనిషేధము చాలా ప్రధానమైన అంశము ఇది ఆప్రణాళికకు ఆయువుపట్టువంటిది

మద్యనిషేధం చాలా చిక్కులతో కూడుకన్న పథకం దీనిని కట్టుదిట్టంగా అమలుజరుపడం కష్టసాధ్యమైనపని మద్యనిషేధమును 8 జిల్లాలకు విస్తరింప జేయుటంవల్ల ప్రభుత్వానికి సాలుకు 5 కోట్లరూపాయల ఆదాయం తగ్గిపోతుంది

అయినప్పటికీ మేము ఈపథకమును సాకల్యంగా నిర్వహించుటకుకృతనిశ్చయులమైయున్నాము మద్యపాన దురభ్యాస విమోచనమువల్ల ప్రజలకు అందులోనూ ముఖ్యంగా పేదజనానికి చేకూరేటటువంటి సాంఘిక ఆర్థిక శ్రేయస్సు ముందు ప్రభుత్వాదాయనష్టము పథక నిర్వహణాభారము మొదలైన చిక్కులేవీ లెక్కలకు రావని మా అభిప్రాయము

మద్యనిషేధపథకము నిరుపమానమైనదనుట నిర్వివాదాంశము ఇందువల్లనే మేము ఎన్నిచిక్కులున్నప్పటికీ లెక్కచేయకుండా పథకమును అములుజరుప నిశ్చయించినాము మద్యమును దొంగచాటుగాతయారుచేసి విక్రయించడము పూర్తిగా అరికట్టితేనేగాని నిషేధం జయప్రదంకాజాలదు

ధనికులు దరిద్రులు జమీందారులు, కవులువార్లు, మద్యమును చవిచూచి ఎరుగని వారు మద్యపాన దురభ్యాసమును విరమించుకున్నవారు అందరూకూడా ప్రభుత్వముతో సహకరించనిదే, ఈమహాపాతకము మన రాష్ట్రము నుండి పూర్తిగా నిర్మూలనముకాదు ప్రభుత్వానికి ప్రజ యొక్క సహకారము సంపూర్ణముగా లభించగలదని నేను దృఢముగా విశ్వసిస్తున్నాను కల్లు, సారాయి, మొదలైన మద్యములను తయారుచేసి,వాటిని విక్రయించుకొని జీవితంగడుపుకుంటూవున్న అనేకమంది ప్రజలకు మద్యనిషేధంవల్ల జీవనోపాదులు పోగలవని ప్రభుత్వము గుర్తించినది వీరందరికీ గౌరవప్రదమైనటువంటి అన్యవృత్తులను ఏర్పాటుచేయవలెనని ప్రభుత్వము

ఉద్దేసిస్తున్నది రోడ్లువేయడము, తియ్యాకల్లు (నీరా) తీయడము దానినుండి బెల్లము తయారు చేయడమూ, మొదలైనటువంటి కుటీరపరిశ్రమలకు ప్రభుత్వము కొన్ని పథకము లను మంజూరు చేసింది మద్యనిషేధమువల్ల జీవనోపాధులుపోయినవారినందరినీ ఆయాపరి శ్రమలలో నియమించడ మౌతుంది

ప్రజల పరిస్థితులను శాయశక్తులా బాగుపరచి వారికి సేవచేయడమే ప్రస్తుత ప్రభుత్వము యొక్క ప్రథమోద్దేశము ఇదే మాపరమో ద్దేశ్యముకూడా మద్యపిశాచము తరతరా లుగా ప్రజలనుపీల్చి ప్పిచేసింది అసంఖ్యాక మైన కుటుంబాలను నాశనంచేసింది ఈఘోర పిశాచము మూలాన లక్షలాది గృహాలలో శాంతిసౌఖ్యాలకు ఆస్కారం లేకుండా పోయింది ఇట్టి మద్యపిశాచముయొక్క బారి నుండి ప్రజలను సంరక్షించడమే ప్రజా శ్రేయస్సుకు ప్రధాన సాధనోపాయము సంపూర్ణ మద్యనిషేధమునకు ప్రాతిపదికగా 8 జిల్లాలలో మాత్రము నిషేధ మిప్పుడు అమలుజరుపనున్నాము మద్యనిషేధ కార్య క్రమమును అసాంతము కొనసాగించుటకు మేము కృతనిశ్చయులమై యున్నాము ఇంకో మూడేళ్ళలో రాష్ట్రమందున్న యావత్తు జిల్లాలకు మద్యనిషేధము విస్తరింప జేయ బడుతుంది నిషేధమును రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అమలుజరిపి రాష్ట్రముయొక్క అన్నిమూలలనుండి ఈపిశాచమును పార ద్రోలిననాడు ప్రపంచమం దెక్కడా ఎ ప్రభుత్వమూ చేయని మహోన్నత సాంఘిక సంస్కారమును మనము కొన సాగించినవార మౌతాము దుఃఖాంధకార బంధురమైయున్న అనేక గృహాలలో ఆనందజ్యోతిని వెలిగించినామనే సంతృప్తి మనకప్పుడు లభించగలదు కాని ఈపథకము యొక్క జయాపజయములు ప్రజలమీదనే ఆధారపడి ఉంటవి ప్రజల్లో ఆత్మసంస్కా రాభిలాష, స్వావలంబనశక్తి ప్రచురప్రమా ణంలో ఉంటేనే ఈపథకము జయప్రదం అవు తుందనీ, నేను మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పగోరు చున్నాను"

ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము, చమురు దినుసులు

నువ్వులు

హిందూదేశము నందలి వేడిగానుండు మండ లములలో నువ్వులు పైరగుచున్నవి నువ్వు లలో మూడు రకములున్నవి నల్లనువ్వులు, ఎర్రనువ్వులు, తెల్లనువ్వులు ఇందులో నల్ల నువ్వులు శ్రేష్టమైనవి 'కృష్ణహేప్రశస్తతమను శుక్లస్తమను చారునహా'' అనియుండుట వలన ఎర్రనువ్వులు మిక్కిలి పనికిమాలినవనియు తెల్లనువ్వులు సామాన్య గుణము గలవనియు తేలుచున్నది నువ్వులలో నేయింట 500 మొదలు 600 వరకు నూనెయుండును

220 భాగములు మాంసకృత్తులు

180 భాగములు కర్బని హైడ్రజము లుండును

40 భాగములు జిగురు పదార్థముండును

40 భాగములు ప్పి పదార్థము

48 భాగములు సేంద్రియ లవణములు

నువ్వులు తినినప్పుడు వేడిచేయునుకానిలోపలి పేగులను నవ్వుల నూనె మెత్తబరచును నువ్వులనూనె విరేచనకారి నువ్వులనూనెలో జిగురుండుట వలన అది దురదను, ఉద్రేకమును తగ్గించి బాధ ప్రశమనము చేయగలిగి యున్నది మూత్రమును జారీ చేయును ఇందు చమురు పదార్థముంటుట వలన దేహ పోషకమైనది పాలతల్లులు నువ్వుల నూనె వాడిన యెడల వారి పాలు వృద్ధియగును నువ్వులనూనెయందు బుతుస్రావము ఎక్కువ చేసే గుణమున్నది అందు వలననే గర్భిణీ స్త్రీలు నువ్వుల వాడుకను మానివేయు వలసి యున్నది

నువ్వులను ఈ క్రింది విధములుగా వాడుక చేయుదురు

(1) నువ్వుల పొడి

నువ్వులను కొద్దిగా వేయించి ఉప్పు వేసిగాని ఉప్పు కారము వేసిగాని పొడిగా నూరి అన్నములో కలుపుకొని తిందురు ఇందులో తడి అంతయు ఇగిరిపోయి సందువల్ల జీర్ణమగునప్పుడు వేడిచేయును ఆవేడిని భరించే తత్వము కల వారికి ఇందులోవుండే చమురు బలవర్ధకముగా నుండును

(2) నువ్వులతో చేసిన చిమ్మిరి

ఇది సాధారణముగా మొదటిసారిగా రజస్వల ఐన స్త్రీలకు పెట్టెదరు ఇందులో బుతు రక్తమును వెడలించు గుణముండుట వలన బుతుశేషము లేకుండా వెడలిపోవుటకుసహాయ పడునని పెట్టువారు తలంచు చున్నారు తియ్యని రసముగల పండ్లు తినిన యెడల బుతుశేషము లేకుండా పోవును చిమ్మిరిలో వచ్చే వేడి ఈ పండ్లు తినుటవలన రాకుండా పోతుంది అందువలన చిమ్మిరికంటే పండ్లుతినటమే మంచిది ఇతరులకు వేడిచేసి దేహ పుష్టిని చేసేది

(3) నువ్వుల చలిమిడి

బియ్యపుపిండితోను వేయించిన నువ్వులతోను పాకముపట్టిన బెల్లముతో చేసెదరు ఇందులో కూడ బలవర్ధకమైన గుణమున్నది అయితే అజీర్ణ రోగులు ఈ చలిమిడి తినకూడదు

(4) నువ్వుల నూనె

సామాన్యులు నెయ్యి వాడవలసినచోట నెల్ల వంటకములందు దీనినే వాడుచున్నారు మితముగా వాడిన యెడల నువ్వుల నూనె ఆరోగ్య వర్ధకముగానే యుండును, కొంతమందికి నువ్వుల నూనె వాడి నప్పుడు కన్నులు మంటగా నుండుటయు, తల తిరుగుటయు వికారించుటయు మొదలగు దుర్గుణములు కలుగుచుండును అట్టివారు నువ్వుల నూనె వాడకుండుట మంచిది

(5) నువ్వుల వడియాలు

అసలే నువ్వులలో తేమచాల తక్కువగా నున్నది పైగా యెండిస్తారు ఆ పైన నేతిలోగాని నూనెలోగాని వేయిస్తారు జీర్ణక్రియలో దేహరసాలు యెంతో పీల్చుకుంటుంది అందు వలన వేడికలుగుతుంది ఈ పదార్థము రుచి భేదము కొరకు తమాషాగా వాడవచ్చునే గాని ప్రతి దినము తినదగినదిగాదు ఎట్టి రోగమున్నా వీని వాడుక చేయరాదు

చారపప్పు

దీనిని చారమామిడిపప్పు అనికూడ అందురు హిందూ దేశమునందును బర్మాలోను వేడి గానుండు మెట్టప్రదేశములలో నిది పైరగుచున్నది చారపండ్లు తియ్యగానుండును గట్టి పెంకులోపల చారపప్పుండును అలుబఖార, జలదారువలెనే చింతపండు కుటుంబము లోనిది అలుబఖారు జలదారుపండ్ల లోపల వలెను యుండును గట్టిపెంకులోపల పప్పున్నది పండ్లు చింతపండు మొదలగు వానివలెనే విరేచన కారిగా నుండును లోపలిపప్పు రుచిగానుండి దేహపోషణ చేయగలిగి యున్నది తీపిగా నుండు చిరుతిండ్లయందు దీనిని చేర్చితిందురు తమలపాకులు వేసుకొను వారు పిస్తా మొదలగు వానిపప్పువలెనే చారపప్పునుకూడ చేర్చుకొని తిందురు ఉప్పుపదార్థము వేయింట 25భాగము లుండుట వలనను తేలికగా జీర్ణమగును అన్ని చమురు పదార్థములందు వలెనే యిందు తేమ చాలతగ్గియుండునుగాన జీర్ణక్రియ యందు కొంచము వేడికలుగును బలమైన ఆహార మగుటవలన మితముగా తినవలెను వస్తువ సీమబాదము నూనెకు బదులుగాను, సీమబాదము నూనెతో కలిపియు వర్తకులు చారపప్పుతో లాభము తీయుచుందురు చారపప్పు చాల చౌకయైన చమురు పదార్థములలో నొకటి వ్యాధి నిమ్మళించిన తరువాత ఆకలి కలుగును అట్టి కాలమున తగినంత అనగా దినమునకు 5, 6 తులముల చారపప్పు తినినయెడల క్రమముగా దేహము నందు బలము చేరుకొనును నాడుల యందలి వేడిమి వలన కలిగే తలనొప్పుల యందు చారపప్పు తినుటవలన నాడులలోని ఉద్రేకములు తగ్గి తలనొప్పి శాంతించును

జీడిమామిడిపప్పు

జీడిపప్పు అనియును ఎలుతురు హిందూ దేశమునందు సముద్రతీరపు యిసుక భూముల యందు యిది పైరగుచున్నది ముంతమామిడి పండునకు దిగువ భాగమున యీ కాయలుండును ఈ కాయలలోపల నున్నపప్పు రుచిగానుండును చమురుగల దగుటవలన దేహపుష్టిని జేయును ఎం[illegible]పదార్థము యెక్కువగా నుండుటవలన కాల్చినపప్పు తిని ప్పుడు వేరుశనగకాయ కాల్చి తినినప్పటి వలెనే మలబద్ధకము చేయును జీడిమామిడి పప్పు తినువారు బత్తాయి నారింజలవంటి పండ్లనుగాని ద్రాక్షజాతి పండ్లనుగాని సంపాదింపలేనివారు నిమ్మరసము చేర్చిన నీటినిగాని కొద్దిగా త్రాగుట మంచిది లేదా కొద్దిగా బెల్లమైనను తినవలెను బెల్లము తినినప్పుడెల్ల ఆమత్వాచమునుండి ఎక్కువగా నీరూరును ఆనీరు పోరిగా నుండును జీడిప్పును జీర్ణము చేయుటకు తోడుపడునని చాలమంది నమ్మకము కాని జీడిపప్పును తిని ప్పు డెల్ల నిగ్రహముతో ఒక్కొక్కపప్పునే నెమ్మదిగా నమలి తినుటమంచిది జీడిపప్పును బెల్లముతో చేర్చి పాకమునుచేయుదురు అంతేగాక అనేక ఎండివంటలలోను మిఠాయిలలోను జీడిపప్పును చేర్చియు తిందురు ఇట్లుతినునప్పుడు అదియెక్కువగా అజీర్ణమునకే తోడుపడును కనుక జీడిపప్పును తినువారువిడిగా దేనితోను చేర్చకయే తినుటమంచిది

అజీర్ణరోగమును, మలబద్ధకమును గలవారు జీడిపప్పును తి కుండుటయే మంచిది జీర్ణక్రియ సక్రమముగా నున్నవారును, పనిపాటలతో దినమంతయు గడుపుచుండు వారును మాత్రమే జీడిపప్పు తినదగినది

వనస్పతి ఫ్యాక్టరీ

పేర్లు పెట్టడంమాత్రం మహాఘనంగా పెట్టు తారు మనవాళ్ళు అవి సార్థకం అయినాసరే కాకపోయినాసరే వేరుశెనగ మొదలైన నూనెలలోని రుచినీ వాసననూ తొలగించి నేయి పాళ్ళాలో పేరుకునేటట్లు చేసిన పదార్థాన్ని వనస్పతి అని పిలుస్తున్నారు వనస్పతి అనగా వృక్షం మామూలుగా పశుజాతివల్ల ఉత్పత్తిఅయ్యే నెయ్యివలెగాక ఈనెయ్యి వృక్షజాతినుండి తయారు అయ్యేదిగనుక, వృక్ష పర్యాయమైన వనస్పతి నామకరణం బహుశః దీనికి చేసివుంటారు చూపులకుమాత్రం ఇది నెయ్యే— కాని రుచిలేని నెయ్యి వాసనలేని నెయ్యి

ఒక కంపెనీవారు దీనిని కామధేనువనిపేర్కొన్నారు కామధేనువు స్రవించిన క్షీరసారమే ఘృతం గనుక అట్టి ఘృతరూపమైన యీ పదార్థాన్ని కామధేను సంజ్ఞతో పిలిస్తే తప్పేమిటని బహుశః వారి అభిప్రాయమై వుండవచ్చు అదీగాక అసలైన హయ్యంగవీనాన్ని కొనుక్కోలేని స్థితిలోవున్న స్వల్పాదాయవంతులకూ ఒకవేళ శ్రీమంతులైనాదంతస కి నోచుకోని లుబ్ధాగ్రేసర చక్రవర్తులకూ చవుకగా దొరికీ వారి పాలిటికి కామధేనువై వరలుటచేతనూ ఆచవుక ధరలకే పుష్కలంగా అపారమైన లాభాలార్జించిపెట్టి, తమకుగూడా వరవర్షిణియై విలసిల్లుట చేతనూ ఈకామధేనునామం మరింత సార్థకమౌతోందని వారు లోలోపల పొంగిపోతూ వుండవచ్చు

గొల్లనెయ్యి కొనుక్కోలేని వారి కోర్కెలు తీర్చడానికిది వెలిసిందన్నమాట యేమోగాని, గొల్లనెయ్యికే అలవాటుపడి, ఆ కమ్మనివాసనను వదలిపెట్టలేక, దానికే వెంపరలాడుతూ డబ్బు కర్చయితే అయినది కమ్మనిభోజనం చేదామని ఉబలట పడేవారిని మాత్రం ఇది పెడుతూన్న తిప్పలు ఇన్నీ అన్నీ కావు బజారలో కమ్మనినేతిని మృగ్యంచేసిందీ వనస్పతి దీని కల్తీతో, దీనివాసన లేమినీ నేతి సువాసన కలిమినీ చెంగొట్టి రెంటికీ విరుద్ధమైన దుర్వాసనతో గూడిన పదార్థం నేయి అని అమ్మే వ్యాపారులు బయలుదేరారు అచ్చనేతిని గాలించికొనలేకా వనస్పతినేతిని సాహసించివాడలేకా ఇరుకున పడిపోయినవారినందరినీ ఈవ్యాపారం ఎంత ఉడికిలించి వెక్కిరిస్తుందో అనుభవజ్ఞులకు తెలుసు

వనస్పతిని కొనే సాహసం లేకపోవడ మెందుచేతనంటే డాక్టర్లు అంటూవుంటారు ఇది జబ్బు చేస్తుందని నేతికంటె నిజానికి నూనె బలం — వంటికి పడేటట్లయితే అంటే తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం దానిలో తక్కువ అన్నమాట ఈనూనెను రాసాయనిక విధానంచేత రుచీ పచీ లేకుండా పేరుకునే టట్లు చెయ్యడంలో దీని అజీర్ణగుణం మరింతఎక్కువౌతుందంటున్నారు కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు అంతేకాదు — కొంతకాలానికి క్రమంగా కడుపును పూర్తిగ దుర్బలపరచివేసే క్రొత్త పదార్థమేదో పుట్టుకొని వస్తుందని అభిప్రాయమిచ్చినవాళ్లుకూడా వున్నారు

కా ఇది అంత జబ్బుచేసేదైతే శాంతిస్వరూప భట్నాగర్ వంటి ఉత్తమవైజ్ఞానికుడు దీని తయారీకి ఎందుకు తన తెలివితేటలు ఒలకబోసుకంటాడు? ఇండియా ప్రభుత్వం సాలుకు లక్ష టన్నుల వనస్పతిని దేశంలో ఉత్పత్తి చేయించుటకు తొందరపడిందే! ఇందులో ఏమైనా పావుకారు పేచీ వేసిందా

బీటను? బీటనును మొదటినుంచీ కాచి వడపోసివున్న మనకు, వారేమిచేసినా పావు కారుపేచీగానే అనుమానం తగులడం సహజం. వైద్యశాస్త్ర రీత్యా వనస్పతి గుణవిశే షాలను గూర్చి నమ్మకమైన శాస్త్ర పరిశోధనా, తత్ఫలిత ప్రకటనా జరగడం చాల అత్యవసరం అది అలావుంచుదాం

కృష్ణాపత్రిక



ప్రకృతి మహాత్మ్యము

శంకరన్‌గారి అనుభవములు



(గాంధిమహాత్ముల సేవాగ్రాంలో వైద్యులుగానువున్న శంకరన్ గారిని హిందూదేశములో ఉండే ప్రకృతి వైద్యశాలలను చూచిరమ్మని నియమించినారు వారు దేశమంతా తిరిగి చివరకు మన తెలుగు దేశంగూడా వచ్చిరి భీమవరములోని చికిత్సాలయములో 15 దినములుండిరి, వారు వెళ్లేరోజున 25 8 46 ఒక సభజరిగినది ఆసభలో వారిచ్చిన ఉపన్యాస సంగ్రహమిది) సంపాదకుడు

నేను 8 సం॥ నుండి అల్లోపతిలో పరిశోధన చేస్తున్నాను ప్రకృతి వైద్యంలోని గొప్ప ఒక ఆపరేషనులో తెలిసింది చిన్నదానికి ఒక వైద్యుడు ఆపరేషను చేశాడు చేస్తానని తెలుసుగాని దానిలో అనుభవం తక్కువ ఆయనకు తర్వాతపూర్తిగా చెడిపోయింది బి సి రాయ్॥ పెద్దడాక్టర్లు కంగారుపడ్డారు ఒకరోజ ఉదయం పూర్తిగా మారిపోయింది అప్పుడు నేను నాగపూరులో జీవాణువు తత్వం రసాయనిక శాస్త్రంలో పరిశోధన చేస్తున్నాను దానినిబట్టి యీసర్జరీలో లోపం కనిపెట్టగలిగాను బాపూజీ ప్రకృతి వైద్యం చేయించగా అది తగ్గింది అప్పటినుండి దీనిలో పరిశోధనచేస్తున్నాను సి పి లో కలరా వచ్చినప్పుడు దీనిలోని గొప్ప గ్రహించాను అప్పటినుండి దీనిలో (ప్రకృతి) పూర్ణవిశ్వాసం కుదిరింది మానవులు ప్రకృతి జీవులు ప్రస్తుతం వైద్యకళలో చాలా లోపాలున్నాయి ఏవృత్తి అయినా జీవుల సౌఖ్యం కోసం పుట్టబడినది కళ విద్య మానవుని సౌఖ్యంకోసం ప్రయోగించాలి నాలోని ప్రతి అణువు ప్రకృతి మయమై నిండివుంది పనికిమాలిన వస్తువు శరీరంలో ప్రవేశిస్తే ప్రకృతి బయటికి గెంటివేస్తుంది శరీరంలో అక్కరలేని పదార్థాన్ని పనిచెయ్యని ప్రకృతి పదార్థాన్ని పైకిగాని లోపలకుగాని ప్రయోగించ కూడదు యిది నాస్వానుభవం మానవజాతి పతనానికి వికృతి పదార్థాలను వుపయోగించడం, కారణంఅని నా అభిప్రాయం నేను అడవులు, పల్లెలు పట్టణాలు అన్నీ చూచాను ఆరోగ్యంలో అడవిజాతివారు మెట్లుఎక్కుతున్నారు పట్టణవాసులు మెట్లు దిగుతున్నారు మానవులలో ఆధ్యాత్మిక శక్తి నసిస్తోంది సౌభ్రాతృత్వం పోతోంది పాశ్చాత్య వాసనే ఎక్కువైంది వీటన్నిటిని ప్రకృతి బాగు చెయ్యగలదు ప్రకృతి తన్నుతాను నాశనం చేసుకోదు చాల బలమైనది పాపం పెరిగినప్పుడు క్రీస్తు, బుద్ధుడు మొదలైనవారు పుట్టి ప్రపంచాన్ని సన్మార్గంలో పెట్టారు అలాగే ఒకరి తర్వాత ఒకరు అదృశ్య మౌతున్నారు అలాగే యిప్పుడు

గాంధీజీ వుదయించాడని నా వూహా ఆయన ప్రతి నిమిషం తన్ను తాను పరిశోధన చేసుకుంటాడు ఆయన దేశరక్షణతో బాటు ప్రకృతి విషయంకూడా చూస్తున్నారు మానవుడు ప్రకృతికి దూరం అవుతున్నాడని ఆయన వూహా

"అసలు విషయం మానవుడు ప్రకృతిలోనే పుట్టాడు కనుక ప్రకృతి వల్లనే జీవించాలి నశించాలి అందుచే అవసరమో కాదో మీరే వూహించాలి అంటు వ్యాధులకు యిది వజ్రం వంటిది దీ వల్ల రోగికి వైద్యునకు కూడ భయంలేదు ప్రకృతిలోనే జీవిస్తే వేయింట 950 రోగాలు రావు 45 రోగాలు ప్రకృతి వైద్యం కొంచెం జాగ్రత్తగా చేస్తే పోతాయి తక్కిన 5 ప్రమాదాలవల్ల విఫలము అవుతాయి అందుచే దీనిగొప్ప అంతా స్వీకరించాలి

పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమాగారాల్లో అనేక విధములైన విషక్రిములు పుడతాయి అల్లాంటి చోట్ల పరిశుభ్రము చేయాలి

ప్రకృతిలో మంచిగాలి మంచి ఆహారం మితంగా తీసుకుంటే రోగం రావటానికి భయపడుతుంది ఇదిఎలావృద్ధిలోకి వస్తుంది? అనేదే ప్రశ్న ఈ పని మంత్రులు చేయాలని అంటారు ప్రభుత్వం ఎవరు? ఎలా కోరితే అలాచేస్తారు ? ఈ వైద్యం అంతా చేస్తే యింకో వైద్యమును ప్రభుత్వం ఎందుకు ప్రచారం చేస్తుంది? ఇదిమానసికంగా కూడా చాల మంచిది దీని వల్ల హెచ్చు తగ్గులు, రోషం కోపం నశిస్తాయి చెడు వస్తువులను మంచి చేస్తుంది పురాణాల్లో చెప్పిన ప్రకృతి యీ ఆశ్రమంలో నాకు కనబడింది ఇక్కడ చాలా ఆనందంగా సుఖంగా వుంది నాకు చెడ్డ ఏమీ ఇక్కడ లేదు ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో [ఇండియాలో] యిది గొప్పగా వుంది నేను చెప్పినట్లుగా వుందని చెప్తే మీకే తెలుస్తుంది మరల భగవంతుని దయ వల్ల కొద్ది కాలంలో కలుసుకోవచ్చు

ఈలాంటి ప్రకృతి వైద్యంకోసం శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు తపస్సుచేస్తున్నారు వారి తపస్సు ఫలించాలంటే మనమంతా ధన రూపంగా మానసికంగాను కూడా సహాయం చెయ్యాలి వారి శ్రమఫలించాలి అని ప్రార్థించండి ఏరోగి ఎక్కడ కనవడినా చికిత్సకు యిక్కడికి పంపండి ప్రకృతినిగూర్చి మీరు కూడా ప్రచారంచెయ్యమని హృదయపూర్వకంగా కోరుచున్నాను

తర్వాత ఆశ్రమ ప్రధాన వైద్యులు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఆశ్రమ ధర్మాలను గురించి రోగులను గురించి వారి అనుభవాన్ని గూర్చి చెప్పారు ఇంతటితో సభ సమాప్తమయింది

క్రియాత్మక విద్యలో మందుకు తావు

మహాత్మాజీ

తనపనిలో మగ్నమై యుండుటచేతను, నా కాలమును వృధచేయరాదను తలంపుతోను ఆశాదేవి అనవసరముగా యెన్నడును నాతో మాట్లాడదు నాఢిల్లీప్రయాణమునకు క్రిందటి రోజున 5 నిమిషములు ఆమెనాతో ప్రసంగించెను నయీతాలీములో చేరుఉపాధ్యాయులు వైద్యము నేర్చుకొనఅవసరమా? ఇతర వైద్యులవలె నేనుగూడ 4 5 ఏండ్లు వైద్య విద్య చదువవలెనా?" అని ప్రశ్నించెను

పూర్వపువిద్యాపద్ధతిలోని యం ఎ పరీ

క్షలో ఉత్తీర్ణురాలైన ఆమె అత్యంత ప్రయత్నము చేసినను గూడ దాని ప్రభావమునుండి తప్పించుకొని బయటపడుట యెంతకష్టమో నేను తత్క్షణమే గ్రహించితిని

నేనేమీ పట్టభద్రుడను కాను. మాధ్యమిక, ఉన్నతపాఠశాలలో నేర్చుకొన్న కొద్దివిద్యకు ఏమాత్రము విలువ యివ్వవీలగునో చాల కాలంక్రిందటనే మరచితిని ప్రకృతివైద్యమను మహాసరస్సులో మునిగి దానిసారము గ్రహించితిని కాన నేను ఆమెతో నిట్లంటిని

'తమఆరోగ్యమును సరిగానుంచుకొనుటను గూర్చియు, తమశరీరములను పరిసరములను పరిశుభ్రముగా నుంచుటను గూర్చియు మనబిడ్డలు నేర్చుకొనవలసిన మొదటిపాఠమని నీవుఅంటివి నీకుకావలసిన వైద్యవిజ్ఞానమంతయు ఇందులో యిమిడియున్నదని చెప్పుచున్నాను గ్రామీణులగు కోట్లకొలది బిడ్డల క్షేమమునిమిత్తమే మనవిద్యావిధానము సంకల్పింపబడినది వారుప్రకృతికి సన్నిహితులుగా నివసింతురు అయినను ప్రకృతినియమముల నెఱుంగరు వారికి తెలిసినకొంచెమును ఆచరించరు జాలికరమైన ఈ స్థితి తెలిసియే యీ శాలిమిని ఏర్పరచితిమి కాగా పుస్తకములనుండి దీనినిగూర్చి అధికముగా తెలుసుకొనజాలము మనము ఇదివరకు తెలిసికొనినదిగూడ ప్రకృతి యను మహాగ్రంథమునుండియే అల్లోగ్రిమ వైద్యమునుగూడ ప్రకృతినుండియే నేర్చుకొన వలయును ప్రకృతివైద్యసార మేమనగా ఆరోగ్య పారిశుద్ధ్యనియమముల తెలుసుకొని అనుసరించుట వాటితోబాటు సమగ్ర ఆహార నియమములను పాటించుట ఈ రీతిగ ఎవరికి వారే వైద్యులుకావలెను ప్రాణము నిలుపుటకే భుజించువాడు, ఆకాశాదిపంచభూతములకు స్నేహితుడు, వీనిని సృజించిన దేవునికి సేవకుడు అయినవాడు జబ్బుపడరాదు పడినను దేవునిమీద ఆధారపడి శాంతముగాను నెమ్మదిగాను ఉండి అవసరమగునపుడు శాంతముగా చనిపోవును తనయూరిపొలములలో దొరకిన ఓషధులను వాడవచ్చును కోట్లకొలదిజనము యిట్లేబ్రతికి వణగకుండా చచ్చిపోవుచున్నారు వారు వైద్యుని పేరేవినియుండరు ముఖాముఖి చూచియైననుండరు మనము గ్రామాభిమానము గలవారమగుదుముగాక గ్రామములోని బిడ్డలు పెద్దలు మనవద్దకువత్తురు సత్యమగు జీవితమున నడువుమార్గ మ్మ వారికిబోధించుచుగాక పారిశుద్ధ్యము లేకపోవుటవలనను అపథ్యమైనఆహారము తినుటవలనను, ఆహారలేమి వల్లను నూటికి 99 వంతుల రోగములు వచ్చుచున్నవని వైద్యులు గట్టిగా చెప్పుచున్నారు ఈ 99 వంతులకు జీవితవిధానము నేర్పగలిగితే తక్కిన ఒకవంతును మనము మఱువవచ్చును సుశీలానాయరువంటి పరోపకార వైద్యురాలు వారికిదొరుకను వారిని గూర్చి మనము తంటాలుపడనక్కరలేదు నేడు కల్తీలేనినీరు శుభ్రమగుమట్టి మంచిగాలి, యీ మూడుమనకు లేవు ఆకాశము సూర్యుడు, యెంత అమూల్యమో మనకు తెలియదు ఈ అయిదుశక్తులను వివేకముతో వాడుకొని, ఆరోగ్యముసమగ్రముఅగు ఆహారముతిన్నచో యుగముల తరబడి చేయవలసినపనిని మనము చేసినవారమగుదుము ఈజ్ఞానము సంపాదించుటకు మనము పట్టభద్రులము కానక్కరలేదు కోట్లకొలది రూప్యములు ఖర్చుఅక్కరలేదు మనకు కావలసినదంతా యేమంటే? దేవుని యందు నిజమగుభక్తి, సేవజేయుఉత్సాహము, ప్రకృతిశక్తులైదింటితో పరిచయము ఆహార శాస్త్రజ్ఞానము పాఠశాలలలోగాని, కళాశాలలలోగాని కాలమును వ్యర్థపఱుపకుండ యీ జ్ఞానమంతా సంపాదించవచ్చును

ప్రకృతి చికిత్సకు అర్థము

ప్రకృతి చికిత్సను నేర్చుకొనుట కనేకులు పురులీకంచకు రాగోరుచున్నారు నేను వారిని రానద్దనుచున్నాను ఈ గ్రామము లోనిపని యొక్క ధర్మసంస్థ తరఫున జరుగుచున్నది డాక్టరు దిన్షామెహతా శ్రీ జహంగీరుపటేలు నేను దానికి ధర్మకర్తలము డాక్టరు దీన్షా మెహతా అనుభవముగల ప్రకృతివైద్యుడు ఆయన అనుభవమంతా పట్టణాలకు సంబంధించినది పూనాలో ఆయన చికిత్సాలయము లోనికి బీదలను చేర్చుకొని, ధనికులగు రోగులకు చికిత్సచేయు విధానముతోనే వారికి కూడ చికిత్సచేయును నాదృష్టిలో గ్రామీయులకు తగిన ప్రకృతి చికిత్సయనగా గ్రామములో లభించు వస్తు సముదాయముతో వారికి చికిత్సచేయుటయే వారి చికిత్సకుగాను విద్యుచ్ఛక్తిగాని మంచుగడ్డగాని నాకవసరము లేదు

నావలె గ్రామాభిమానము గలవారు మాత్రమే అట్టి పనిని నిర్వహించగలరు పట్టణవాసులైనను గ్రామాభిమానులై యుండవలెను కాన ధర్మకర్తలు యావత్తు పనిని నాకొప్పగించిరి నేను దానిని ప్రారంభించితిని కాని అందుకు కావలసిన సుశిక్షితులు నాకు లభించలేదు కావలసినప్పుడెల్లా డా మెహతా గారి సాయమును పొందుచుండుట వేరేవిషయము గ్రామాభిమానముగల నిరాడంబర జీవి డాక్టరు భగవత్ గారు నాకెక్కువ సాయపడుచున్నారు ఆయన అంగ్లవైద్యుడైనను ప్రకృతిచికిత్సయందు సంపూర్ణ విశ్వాసమున్నది ఎట్టిపనినైనను ఆయన గౌరవహీనముగను, చేయజాలనిదిగను భావించడు ఆయనకెప్పుడు అలసటయనునది లేదు మిగతావారందరు ఈ పనిలో క్రొత్తవారు కాని వారు సముగ్ర సేవాదృష్టిగలవారు ఆపని నాకు కూడ క్రొత్తదే శ్రీయుత దత్తారుగారు తమ యింటిని అద్దెలేకుండా సుహృదయముతో మే ముపయోగించుకొనుట కిచ్చి, పనిజరుగుటకవకాశమును కలిగించిరి ఇతర విద్యార్థులను చేర్చుకొనుట కాయిల్లుచాలదు ఇంత వరకు నేను పురీకంచనులో స్థిర నివాసము నేర్పరుచుకొనజాలకుంటిని పూనా పరిసరములలో ఆరు మాసములును సేవాగ్రాములో ఆరు మాసములును ఉండతలంపు గలదు కాన ప్రకృతిచికిత్సలో తరిఫీతుపొంద తీవ్రేచ్ఛగల వారీ పరిస్థితులలో యీ గ్రామమునకు వచ్చుట కేమాత్రము వీలు లేదని గమనింతురుగాక!

ఇప్పుడు ప్రకృతిచికిత్సను గురించి నా అభిప్రాయమును దెల్పెదను నేను దాన్ని గురించి కొలదిగ అప్పుడప్పుడు వ్రాసియున్నాను ఆ భావములు వికసించుచున్నవి కాన పురులీకంచన్ లో నాకుండు అవకాశములను గురించి కొంచెము తెల్పుట మంచిది పట్టణములలో కాని గ్రామాదులలోగాని, మానవ జాడ్యములు– శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మికములను మూడువిధములైనవి ఒక వ్యక్తి విషయములో ఏది పనిచేయునో అదే మొత్తముమీద యితరులకును సంఘమునకును పనిచేయును పురులీకంచెనులో యెక్కువమంది వ్యాపారస్థులు గ్రామములో నొకప్రక్క మంగాకులము వారును, ఇంకొకప్రక్క మహార్ కులము వారును, వేరొకప్రక్క కంచర కులము వారును నివసించుచున్నారు ఈ చివరవారి వలననే ఆ గ్రామానికి ఆపేరు వచ్చినది అక్కడకూడా కొందరు యెరుకలవాండ్రున్నారు ప్రభుత్వం వారిని నేరస్థుల తెగగా

పరిగణించుచున్నది మంగాకులమువారు తాళ్లు నేసి జీవనోపాధి సంపాదించుకొందురు యుద్ధకాలములో వారి ఆదాయము బాగుండెను ఇప్పుడు వారికి దినములు బాగాలేవు వారికి భుక్తికి కష్టమగుచున్నది గనుకనికలోనికి వచ్చితీరవలసిన మంగాలయొక్క మనోవ్యాకులత అను జాడ్యమును కుదుర్చుటెట్లు? ఇది ప్రకృతి వైద్యుడు ఆలోచించవలసిన ముఖ్య విషయము ఈ సాంఘికజాడ్యము నిర్మూలించుట నిజానికి పుర్లుకంచనులోని వ్యాపారస్థుల కర్తవ్యము వైద్యాలయములోని మందులతో నివారణ యగునది కాదు యీ జాడ్యము కలరావ్యాధికన్న తక్కువ అపాయకరమైనది కాదు మంగాల నివాసములు కొన్ని తగలబెటుటకు మాత్రమే తగినవి కాని తగలబెట్టుటతో వారికి క్రొత్తనివాసము లేర్పడవు వారిసామానుల నెచట పెట్టుకొందురు? ఎండవానల కెచట తలదాచుకొందురు? నివారించవలసిన కష్టాలివి ప్రకృతివైద్యుని దృష్టిలోనికి వచ్చి తీరవలసినదే ఈనేరస్థుల తెగలకు యేమిచేయగలము? నేరము చేయవలెనను కలాసాతో వారు నేరముచేయుటలేదు పూర్వమునుండి వస్తున్న అలవాటుకు లోబడినవారు కాన, నేరము చేయువారని వీరుదహరింప బడుచున్నారు ఆ దురభ్యాసము నుండివారిని తప్పించుట పుర్లీకంచను నివాసుల కర్తవ్యము ప్రకృతివైద్యుడీపనిని నిర్లక్ష్యము చేయకుండునుగాక! ఇట్టి సమస్య లాయనను యెల్లప్పుడు నెదుర్కొనుచుండును యోచించుచో ప్రకృతివైద్యుని కార్యరంగమతివిశాలమనియు, నిజమగు స్వరాజ్యస్థాపనకుసంబంధించినదనియు తెలియును ప్రకృతివైద్యము చేయువారును, పుర్లీకంచెనులోని వారందరును యదార్థ దృష్టిగలిగి దృఢ మనస్కులైతే భగవదనుగ్రహముతో అది విజయవంతమగును

ప్రకృతి చికిత్స సర్వరోగనివారిణి

మహాత్మాజీ

ప్రశ్న — ప్రకృతి చికిత్స అన్ని జాడ్యములను కుదుర్చునని చెప్పబడుచున్నది అది హ్రస్వ దూరదృష్టులను శుక్లమును, యితర కంటిజబ్బులను కుదర్చగలదా? సులోచనముల నుపయోగించకుండ నుండుటకు వీలుగలదా? వ్రారి బీజము, గవదబిళ్లలు మొదలగు శస్త్ర చికిత్స చేయవలసిన జాడ్యములు దీనివలన కుదురునా?

జవాబు — ప్రకృతి చికిత్స సందర్భమునగల ప్రత్యేకత దానిని ప్రచారము చేయు వారిచే చెప్పబడినదని నాకు తెలియును అట్టివారిలో నేనొకడనుకాను ఈ క్రింది విషయములు దానిని గురించి నిరాక్షేపణగ చెప్పవచ్చును తెలిసి తెలియక ప్రకృతినియమముల నుల్లంఘించినందువలననే జాడ్యము పుట్టుచున్నది కాన సకాలములో ఆనియమములను తిరిగి అవలంబించినచో జాడ్యము కుదురుటతథ్యము హద్దునుమీరి ప్రకృతి నియమముల నుల్లంఘించినవారు, దానిచే విధింపబడుశిక్ష ననుభవించితీరవలెను ఆ శిక్ష ననుభవించకుండా తప్పించుకొనుటకు మందులిచ్చు వైద్యునియొక్కయో లేక శస్త్ర వైద్యునియొక్కయో సహాయము నపేక్షించవలెను తగినశిక్షకు తలయొగ్గి అనుభవించువాని మనోబలం హెచ్చును దానిని తప్పించు కొనుటవలన మనోబలము చెడును.

డాక్టర్లను గురించిన విమర్శ

శ్రీ బ్రజలాల్ నెహ్రూగారు గాంధీజీని వేసిన ప్రశ్నలు గాంధీజీ జవాబు

(౧) ఆంగ్లవైద్యులు చేయు రోగ నిరూపణ అస్పష్టమైనది ఒకే రోగమునకు నిరూపణ అప్పుడప్పుడు మారుచుండును ఒక డాక్టరు నిరూపణకు మరియొకరిదానికి తరుచు తేడా వుండును రోగికిఆరోగ్యము కలుగువరకు లేక చచ్చువరకు చాల రోగములు నిరూపణయే లేకయుండును

(౨) రోగనిరూపణ సక్రమముగ నున్నదనుకొన్నను, దానిని కుదుడు టకొక్క విధానము ఆలోచనకైనను తట్టనిచో దానివలనప్రయోజన మేమికలుగును? రోగనివారణను గురించి వైద్యగ్రంథములు విస్పష్టమార్గమును జూపుట లేదు ప్రకృతి చికిత్సావిధానము అనేక రోగములను విశ్వసించదు జాడ్యము లన్నిటికిని ఒకేకారణమని అది గుర్తించును

(3) శస్త్రచికిత్సలో కాక మామూలు మందుల నిచ్చుటలో డాక్టర్లు తమశరీర శాస్త్రజ్ఞానము నుపయోగించుచున్నారా? అట్లు కానిచో ప్రత్యక్షానుభవములో కాక యెన్నడోచదివి మరచిపోయిన శరీరశాస్త్రమును, అంగవిన్యాసశాస్త్రమునుబట్టి డాక్టరులకు ఉన్నత స్థానమేల యివ్వవలెను? శరీర శాస్త్రమును, త్రిదోషరోగ లక్షణ శాస్త్రమును చదివి, ప్రత్యక్షానుభవములో నామ మాత్రమే దాని నుపయోగించు వైద్యులు డాక్టరులతో సమానమగు మర్యాదకో లేక అమర్యాదకో తగరా?

(౪) వైద్యులలోని లోపములు నిజానికి పరిశోధనాలయములను యేర్పరచని ప్రభుత్వ విధి నిర్వహణ లోపమువలన కలిగినవికావా? ప్రభుత్వము, లేక వైద్యుని తప్పునకు, విధానము నేల నిందించవలెను? స్వంత వైద్యము చేసుకొను డాక్టర్లు పరిశోధనలు చేయరు బహు కొలదిమంది మాత్రమే యితరుల పరిశోధనలను చదివెదరు

(౫) మహాత్ముని శరీరము నెప్పుడూ డాక్టర్లే పరీక్షించు చున్నందువలన ప్రజాదృష్టిలో వారికి లేని గౌరవము కలుగుటలేదా? అందువలన ఆంగ్లవైద్యముతో సమముగనో లేక యెక్కువగనో మహాత్ముని దృష్టి నాకర్షించ గలిగిన యితరవైద్య విధానములు వెనకబడుటలేదా?

(౧) ప్రశ్నలోని విషయ మత్యంత సత్యము ఐనను డాక్టర్లు వృద్ధిలో నున్నారు ఈ విషయము మన నందరిని యోచించునట్లు చేయవలెను (౨) సక్రమమగు రోగ నిరూపణకు తగిన నివారణ విధానమున్నదనే నాఅనుభవము అనేక మందులను సూచించునని, వైద్య గ్రంథములను నిందించుట తప్పు అనేక సంస్కారములతో కూడిన మానవ శరీరము యేదో యొక్క ప్రత్యేక మందుకు వశముకాదు ప్రకృతి చికిత్సలో రోగ నిరూపణ లేదనుట సత్యముకాదు ఒకే రోగ కారణమును ఒకే నివారణ సాధనను, అది విశ్వసించును కాన ప్రకృతిచికిత్సలో నవలంబించు రోగ నిరూపణ చాల సులభమైనది రోగములన్నిటికి ఒకే కారణ మనుట ఒకేచికిత్స యనుట మంచి సిద్ధాంతము ప్రకృతిచికిత్సకులెవరును అన్ని రోగాలలో గుడ్డిగా మట్టిపట్టీలనే వేయరు

(3) డాక్టర్లు వైద్యములో వారి శరీర అంగ విన్యాస శాస్త్రముల జ్ఞానమును, ఉపయో

గించరని చెప్పుట యేమాత్రము సమంజస ముకాదు రోగ నిధానమునందు పూర్తిగ వేర్వేరు మార్గముల నవలంబింతురు గాన వైద్యులను డాక్టర్లను పోల్చిచెప్పుట కవకాశము లేదు త్రిదోష సిద్ధాంత ప్రయోజనమును గురించి నాకేమీ తెలియదు పరిశోధనాలయమును యేర్పరచ లేదని, ప్రభుత్వమును నిందించుటలో నేనేకీభవించజాలను నిజమగు పరిశోధనలు చేయుటలో శ్రద్ధచూపనందులకు వైద్యులదే తప్పని నేనంటాను వైద్యులలో పేరుగలవారికి డబ్బు సంపాదనతో సరిపోవుచున్నది ఇతరులకు పరిశోధనకు తగిన జ్ఞానము లేదు పూర్వపు ఆయుర్వేద గ్రంథములలో నున్న విషయములతో వారు సులభముగ తృప్తిపడుచున్నారు ఇట్టి భావము కలిగినందుకు నాకెంతో విచారకరముగ నున్నది ఈ దేశానికి తగిన ఆయుర్వేద యునాని విధానముల యందు నాకెంతో గౌరవమున్నను, నాకిట్టి అభిప్రాయముకలిగినది (6) నాశరీరమును యెప్పుడూ పరీక్షించుచున్నందువలన డాక్టరు స్నేహితులకు తగని గౌరవము లేక యేమాత్రము గౌరవము కలిగినదని నేననుకోను వారికి అట్టి గౌరవ మవసరమే లేదు నేను రంగములోనికి రాక మునుపే వారందరు వృద్ధిలో నున్నారు అందువలన ఇతర వైద్య విధానములు వెనుక బడడము కూడ జరుగదు హకీములలోను, వైద్యులలోను నాకు మిత్రులున్నారు వారు యెక్కువగాను, తరచుగాను రోగ నిరూపణజేయు నవసరమే లేదు రోగ నిరూపణ విధానమునకు నాశరీరమును వశము చేయుచున్నాను అది దురదృష్టవశాత్తు ప్రచురణ లోనికి వచ్చుచున్నది కాని మూలికా చికిత్సకు నాశరీరరమును వశము చేయుట లేదు చికిత్సమాత్రము ముఖ్యముగ పంచ భూతములకును ఆహార మార్పులకును అంగమర్దనకును సంబంధించినదైయున్నది ఆంగ్ల వైద్య విధానము శుద్ధ ఇంద్ర జాలికమని నిందమోపినప్పటికిని ప్రకృతిచికిత్సయందును దేశీయ వైద్యవిధానములందును నాకుగల అభిమానము దానిలో కలుగుచున్న అభివృద్ధిని నేను గుర్తించకుండా చేయుట లేదు పరిశోధనార్థము జంతుకోతను, దానికి సంబంధించిన భయంకర విషయములను అది ఆమోదించును రోగనివారణకు యెంత చెడు నిస్తైనా అది చేయును శరీరము జీవించియుంటే చాలును అంగలి శాశ్వత ఆత్మ విషయము దానికవసరము లేదు అందువలన నేను తీవ్రభాష నుపయోగించినాను దానినుపసంహరించను ఎన్ని లోపములున్నను ప్రకృతి చికిత్సకులు యెట్టి బూటకములు చెప్పుచున్నను నేను మాత్రము ప్రకృతి వైద్యమును విడువను అన్నిటికంటె విశేషమేమంటే ప్రకృతి వైద్యములో యెవరికి వారే వైద్యము చేసుకో గలరు వేరు వైద్యవిధానములయందిట్టి అవకాశము లేదు

మన ఆహారసమస్య

పువ్వాడ పేర్రాజు

ప్రపంచక యుద్ధానంతరం సంభవించి రాచకార్య దురంధరులనెల్ల కలవర పరచుచున్నన్న ఆహార సమస్యను గూర్చి ముచ్చటించ దలచి ప్రాకృతాహారాభిమానినైన నేను నా అనుభవమును బట్టి గ్రహించిన సంగతులను ప్రజోపయోగము నిమిత్తము తెలుప దలచితిని అన్నమో రామచంద్రాయని కటకట పడెడు యీ రోజులలో ఆకలిబాధ కోర్వలేక అనుపయోగమైన ఆకలముల దిని బాధపడు దీనజనులు తా మిదివరకు అలవాటుపడిన యాహారములనే గాని యితరములైన వానిని దినిన దేహపోషణమునకు జాలవని గాని రుచికరములు గావనిగాని తలచి ప్రకృతి వైద్యుల మాటల పెడచెవిని బెట్టు రోజులు గాక ప్రాణము నిలుపుకొనుటకు ఏది దొరికినను సంతోషించెదరని తలచి ఈ వ్యాసము ద్వారా సుభముగా లభ్యము కాగల్గియు దేహపోషణకు బియ్యముకంటె తీసిపోనివియు నగు పదార్థముల నిందు దెలిపెదను వీని నుపయోగించి జూచి తగినవని మీకు తోచిననే వీని నుపయోగించి కష్టము నుండి వెలువడ గలరు మంచి చెడ్డలు తెలుసుకొను శక్తి ప్రతి మానవునకును గలదు దాని నుపయోగించుకొనవలెనేగాని వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుమాటలనే నమ్మి మన జ్ఞానశక్తిని పోగొట్టుకొని మూర్ఖులై వారి పరిశోధనలే దైవ సంకల్పములని అనుసరించ నక్కరలేదు ప్రపంచకమునందు ధాన్యములు మాత్రమే కరవైనవి మాంసాహారులకు పనికివచ్చు జంతువులు తక్కువైనవి గాని మానవజాతికి ఆహారముగ నిర్ణయింపబడి ఆయాదేశములందు ఋతువులనుబట్టి దొరకుచున్నట్టి శాకములు ఫలములు కూరగాయలును యథాతథముగ గాని లేక వార్చకుండ తగునీటితో నిగుర నిచ్చిగాని తమకు లభ్యములైన తండులములకు తోడుగ ఆకలి తీరునట్లు భుజించి దేహ దారుఢ్య మేమియు చెడకుండ యీ కష్టకాలము దాటవచ్చును మన రాష్ట్రమునందిపుడు ప్రజలచే నెన్నుకొనబడి ప్రజాసేవయే తమవిధ్యుక్త ధర్మముగాను వారికష్టసుఖములు తమవిగను దలంచి ప్రజలబాధ్యత వహించి పనిచేయుచున్న మంత్రివర్గమున్నది గదా! వారు ప్రచురణశాఖచే గోధుమలు మైదా మొదలగునవి ఉపయోగించు విధములు ప్రచురింప జేయుచు వంటజేసి జూపుటకు దగు సిబ్బందిని యేర్పాటుజేసి యున్నారు ఈ విధానములు శాస్త్రోక్తముగ నున్నను మిగుల రుచికరములగుటచే అమితముగ నుపయోగించుకొనబడి దేహారోగ్యమును జెరుపుచుండుట వలన గోధుమపడదని ప్రజలలో నొక తాత్పర్యమేర్పడినది అట్లు గాక నే నీక్రింద వివరింపబోవు విధమున సేవించినయెడల మిగుల ఆరోగ్యకరములును ఆకలిబాధనడచి దేహదారుఢ్యమును కాపాడ గలవిగ నున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞులు సైతము ఒప్పుకొనక తప్పదు గాన పరీక్షించి చూచి కరువువలన గలిగిన ఆకలిబాధల జల్లార్చి ప్రజల మెప్పు గొనగలరని నమ్ముచున్నాను సాధారణముగ పాటుబడువానికి ప్రతిరోజునను మూడు పూటలకును ఒక శేరు బియ్యమును అందుకు దగిన వ్యంజనములును గావలెను పాటుపడకుండ జీవించు వృద్ధులు ఉద్యోగులు

భాగ్యవంతులకును అధమము అగ్రశేరు బియ్యమును అందుకు దగిన యితర పదార్థములను గావలెను ఇందుకు బదులు మన రాజధాని యందివ్వఁబడు తలకు పెద్దవానికి సోలెడు బియ్యమును వానికితోడు అరసోలెడు అనగా 4 ఔన్సులు గోధుమలుగాని మైదా గాని యివ్వఁబడు చున్నవి లేక జొన్నలు 12 ఔన్సులు కావలసినవారి కిచ్చుచున్నారు గాన యీయాహారముతో దేహదారుఢ్యము చెడకుండ ఆరోగ్యవంతులై జీవించుటయెట్లన బొత్తిగ నిరుపేదలు గాక సామాన్య పక్షము వారి విషయములో వివేకవంతు లుందురు గాన వారీక్రింది విధముగ జీవింపనగును ఇందు మూడుపూటల దినువారు ఉదయమున గోధుమ జావయు దానికితోడు కొద్ది నీరు మాత్రము జేర్చి సన్నసెగను ఉడకనిచ్చి నీరంతయు ఇగురునట్లుచేసి సాధ్యమైనయెడల ఉప్పు కారమును సాధ్యము కానివారు కారమును మాత్రమును చేర్చకుండ జావకు రెట్టింపు మొదలు మూడురెట్లవరకు ఒకటి రెండు కూరలను పచ్చడి నొకదానిని యుపయోగించనగును తక్కిన రెండు పూటలలో మధ్యాహ్నము అరసోలెడు బియ్యపు అన్నముతో పప్పున, ఒకకూర ఒకపచ్చడి తినవచ్చును సాగినవారు పాలనుగాని మజ్జిగగాని వాడవచ్చును పళ్ళు లభ్యమైన వానిని తినవచ్చును సాయంత్రము కూర పచ్చడి ఫలములు తినవచ్చును పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ వాడవచ్చును మన అలవాటు యింతవరకును అన్నములో పదార్థముల గలుపుకొనితినుటయై యున్నది అందువలన విశేషముగా పులుపును, ఉప్పుకారములను జేర్చి పదార్థములను తయారు చేయుదుము ఇప్పుడు కూరలకు పులుపు బెట్టరాదు పచ్చడికి ఉప్పు కొంచెము జేర్చి (చేర్చకుండుటమేలు) పోపు బెట్టకుండ తయారుజేసి వీనిలో అన్నమును నంజుకొనుచు మధ్యమధ్య పచ్చడి నంచుకొనుచు తినవలెను పాలు మజ్జిగలను కొంచము కొంచముగ చప్పరించుచు పానము చేయవలెను భోజనానంతరమే యీ పానీయములను పుచ్చుకొనవలెను పులుసు చారు పుచ్చుకొనుట మన కలవాటు గలదు ఇది ప్రస్తుతము మానుటమేలు మానలేనివారు ఆకుకూరలతో కొన్ని రకముల కూరగాయలజేర్చి బహుకొద్దిగా పులుపుబెట్టి ముద్దవలె నుడకనిచ్చిన పులుసును కొంచము ఉప్పు చేర్చిగాని చేర్చకగాని వాడవచ్చును ఎన్ని తిన్నను కడుపు శీ వంతులు మాత్రమే నిండువరకు తినవలెగాని యెక్కువగ దినరాదు భుజించి లేచిన పావుగంటకు కడుపు చక్కగనిండి సుఖముగ నుండును ఏలనన మనము తినిన పదార్థములు మనజీర్ణకోశము నుండి యూరిన రసములతో గలిసి యుబ్బును అందువలన కడుపునిండి సౌఖ్యముగ నుండును అధికముగ దినినవారు ఆయాసపడవలసివచ్చును ఇక పేదలకు ఉదయము గోధుమజావతో బాటు సాధారణముగ దొరకు ఆకుకూరలు కాయకూరలును పచ్చడులును ఉపయోగించవచ్చును లేదా రాత్రి గంజిలో నేసిన బియ్యపు అన్నమును కూరగాయలను గంజని, మధ్యాహ్నము అరసోలెడు బియ్యపు అత్తిన రన్నముతోబాటు తాటిపండు పెకయొకటి వండి వార్చని కూరగాయలు మంచి యాహారమగును తాటిపళ్ళు అయిపోయిన 4 తేగలు

తినినచాలును ఇవిగాక తామర కాయలు కలవకాయలు తామర కలవదుంపలు మంచి యాహారముగ నుపయోగించును రాత్రి మిగిలిన అరసోలెడు బియ్యపు అన్నమును మధ్యాహ్నమున కంటె కొంచెము తేలికగ అట్టి పదార్థమునే వాడవలెను ఉదయమున గంజితో అన్నము తినువారు సాయంత్రము గోధుమజావ వాడవలెను మధ్య మధ్య మైదా పిండి రొట్టెను అన్నమునకు బదులుగాని గోధుమజావకు బదులుగాని వాడవచ్చును పులుసుగాని చారుగాని అవసరంలేదు మనుష్యులకు ద్రవపదార్థ మక్కరలేదు దాహముగువారు మంచి నీటిని త్రాగవచ్చును పేదలేగాక సామాన్య మధ్య తరగతివారు కూడ మైద పిండిలో కలిపిగానివిడిగాగాని బియ్యపు తవుడును రొట్టెలు కాల్చుకొనవచ్చును ఇది ఆరోగ్యమును బలమును యిచ్చు పదార్థము అప్పుడప్పుడు మైదాపిండిని పుల్లచల్లతో గలిపి కొంచెము మినుము చేర్చిగాని చేర్చకగాని అట్లుపోసుకొనవచ్చును పెనముమీద వేయుచూ అట్లు చమురునందు వేయు పిండివంటల కంటెను ఫలహారము కంటెను సులభముగ జీర్ణమగును మైదాపిండితో చేయు చపాతీలలో నెయ్యిచేర్చిన యెడల ఆరోగ్యభంగము చేయవు వీటితో బాటు కూరలను తినవలెను కొబ్బరికాయ వేరుశనగ మొదలగు చమురుపదార్థములు కొనగలవారు రొట్టెలతో వాడవచ్చును మన దేశమందు తినదగిన పదార్థములు కుప్పలు తెప్పలుగ నున్నవి కొంచము జ్ఞానముపయోగించు కొని తినవలసి యున్నది పదార్థములు పొట్టబ్రద్దలగునట్లు తినరాదు రుచికల్పించుకొన రాదు ఆకలిబాధ తీరువరకు తినవలెను ఆకలిబాధ యుండిన రుచితో సంబంధము లేక వాతవుగను మను

ఇంతవరకు గోదావరి కృష్ణ జిల్లాలలో నివ్వచ్చ రేమను బియ్యము మాత్రమే తిని యుండు వారు లేరనియు దొంగతనముగ సంపాదించిన బియ్యముతో పూర్వమువలెనే భుజించి మైదాపిండి పిండివంటల కుపయోగించుకొని అధికముగ దినుటచేతనే రోగమువచ్చుచున్నది అందువలన మైదాపిండి తమకు పడదనియు గోధుమలు వేడిచేయుననియుచెప్పుచున్నారు కొంత ప్రకారం అర్థాకలిగి దినినయెడల గోధుమయు మైదాయు మంచి పుష్టినిచ్చు ఆహారములని గ్రహించవలెను మన దేశములో సగముమంది జనులు అర్థాకలి తిండికే చిరకాలము నుండి అలవడి యున్నారు ఇటీవల యుద్ధకాలమున దొరికిన విశేషద్రవ్యముచే పాశ్చాత్యపద్ధతుల కలవడి కాఫీమున్నగు దురలవాట్లు నేర్చుకొని తప్పత్రాగి కులము మరచినట్లు మన హిందూధర్మమైనతృప్తి ఇంద్రియములను స్వాధీనందుంచుకొనుట మున్నగు సద్గుణముల వదలి అమితముగ దినుట విశేషముగ గుడ్డకుకర్చుపెట్టుట తన పూర్వాచారములయందు ఏవగింపు తన కులకట్టుబొట్లు నీచముగ నెంచుట, తెల్లదొరలవలె తిని దుస్తులు ధరించి సంచరింప వలెను తలంపుతో ఖర్చు పెట్టుచు నుండుటచే రాబడి యెంత వృద్ధియైన దానికి రెట్టింపు ఖర్చుచేయుచు తమకిచ్చు వేతనములు చాలవని సమ్మెలు కట్టుట మొదలగు పాశ్చాత్య పద్ధతులకు దాసులగుచున్నారు పాశ్చాత్యులు రంగు జాతులను దోచుకొనిగదా అంత

రాబడిగలిగి తమ జీవితములు పెంపుజేసు కొని ఇంద్రి భోగముల ననుభవించుచుండుట మనకా భోగములు రావలెననిన పూర్వులే ర్పరచిన మార్గముల వదలి యితర దేశముల పైబడి దోచుకొనిన గాని మన జీవితావసర ముల బెంపుజేసికొనలేమని గ్రహింపవలెను తాను సంపాదించినదానితో గడపుకొనటయే గాక అందు కొద్ది భాగము వృద్ధాప్యము కొరకును రోగ దినములందు తిండికొరకును దాచుకొనవలెను ఇటి సద్గుణములలవరచుకొ నిన మన హరిజన సోదరలు వృద్ధిపొందుదురు గాని యితరుల మీాద ఆధారపడుట వలన అభివృద్ధి బొంద లేరు ఆహారమునకు గూడ నిదియే సూత్రము పేదవారు తమకు లభ్య మగు కూరగాయలను పండ్లను వాడవలెను భాగ్యవంతులు విలువగలవానినివాడవచ్చును. ఇవి యన్నియు ద్రవ్యము వెచ్చించుట యందు తేడా యుండినను ఆహార లువ యందు సమానములే యగును తిండియొక్క విలువ వానినిజీర్ణము చేసికొనుటలో నున్నది పరిశ్రమచే జీర్ణము చే కోగలిగిననే ఆ పదా ర్థములు రక్తముగా మారును గాని లేకున్న అజీర్ణమును గలిగించి రోగ పదార్థములుగా మారును వంట ఎంతతక్కువైనా విలువ అంత హెచ్చును నీటితో మాత్రమే యుడికిన పదార్థములు చముురుతో నుడికిన వానికన్నను, వేపినవాని కన్నను విలువ యంతెక్కువ ఈ సిద్ధాంతము ననుసరించి వంట యీావిధముగ జేయవలెను

గోధుమరొట్టె, పొట్టుతియ్యని గోధుములను మెత్తగవిసరి పొట్టుతోగూడ కొంచము నీళ్ళ తోతడిపిఅరగంట నాననిచ్చి సర్దించిగుండ్రని రొట్టెగా దళసరిగా చేయవలెను ఒక దాక లోపలివరకుదిగిఅంచునుపట్టియుండునట్టిమూకు డును అమర్చి ఆమూకుడుకు అడుగున కొం చెము ఎండి చల్లి ఆపొడిపిండి మీాద తయారు చేసిన పచ్చిరొట్టె నుంచి పై నొక మూకుడు పెట్టి గాలిపోకుండ చీలమన్ను బెట్ట ఆయుటి కిను పొయ్యిమీాద పెట్టి సన్నసెగను అరగంట సేవుంచినయడల అడుగువైపు వేడిగాలిచే కాలును ఎదపరొట్టెను త్రిప్పిన మరియొకఅర గంటలో గుల్లచప్పుడు అగునట్లు కాలును దాని కొబ్బెర పక్కోగాని వేరుశనగ గింజలతోగాని నమిలి తినవచ్చును కూరలు, పళ్ళుచాలిన న్న తినవచ్చును

మైదారొట్టె కూడ నిటేచేయవలెను తౌడు కొంచము ఆపిండిలో కలపవచ్చును గోధుమ జావ పొట్టుతో గూడిన ముతక గోధుమ నూక తయారుచేయవలెను చాలినన్ని నీరు ఎసరు మరుగనిచ్చి గోధుమనూకను ఒక గ్లాసులో బోసి కొంచము చన్నీళ్ళతో ముద్దలు కాకుండగలిపి మరుగుచున్న నీటిలో బోసి ఉండలు లేకుండ గరిటితో కలప వలెను ఇది గరిటె జారుగ నుండునట్లు చిక్కబడు పర్యంతము సన్నసెగను ఉడికించ వలెను దీని యందును, రొట్టెయందును ఉప్పుకూడ చేర్చనక్కర లేదు బొత్తిగా తిన లేనివారు కొంచముప్పు మాత్రము జేర్చ వచ్చును

కూరలు, తోటకూర, మట్టుబచ్చలి పెద్ద బచ్చలి, చుక్కకూర, పొన్నగంటి చక్రవరి గుంటగలగర, బలుసు, ఎలకజీడి కొయ్యతోట కూర, చిలకతోటకూర, చెంచలి మొదలగునవి, సన్నముగ దరిగి కుండకెత్తి కొంచము నీరు

చిలకరించి సన్న సెగను పసరుయింక నట్లు ఇగురనిచ్చి కొద్ది నీరుండగ ఎండి చల్లి దింప వలెను బొత్తిగ తినలేనివారు మాత్రము కొంచక ప్పు చేర్చవచ్చును

కాయకూరలన్నియు పై చెక్కు తీయకుండ తరిగి గిన్నెకెత్తి నీళ్లు చిలకరించి ఇగుర వ్వ వలెను ఆఖరున ఎండి చేర్చవచ్చును ఉప్పు మామూలే

పరా ఆకు కూరలున కాయగూరలును సాధ్యమైనంత లేతవి తినవలెను

నేలగాను కూరలు ఒంకాయి దుంప కలను గండవచ్చున బీరబెండకాయ బచ్చలి బెండ కలిపి కందబచ్చలి కలిపి ఆకుకూరలున బీర పొట్ల అరటి కాయలను పొట్లు పెసరపప్పుతో వండవచ్చును ఏవియును వార్చకూడదు

దుంపలు కంద పెండలం చామ చిరగడం మొదలగునవి వార్చవలెను మిగిలినవి ఉడకనిచ్చిన చాలును

పచ్చడులు పుల్లగోంగూర దేశవాళీ గోంగూర కలిపి వేయించి నూరిన పచ్చడగును చింతచిగురు దేశవాళీగోంగూర, చింత చిగురు కొబ్బరి దుంప చింతకాయ, లేక కొబ్బరి మామిడికాయ కొబ్బరి లేక పప్పు దినుసు అనగా నొక పుల్లనిది, ఒక పప్పునిది చేర్చి నూరిన పచ్చడగును ఉప్పు చేర్చిగాని చేర్చకగాని వాడవచ్చును ఇది కూరలు తినుటకును అన్నము జావ రొట్టె తినుటకును సంజాడుగ నుపయోగించును పులుపు తక్కువ వాడినయెడల ఉత్తనోటని తినవచ్చున

పులుసులు (ముద్దకూరలు) పుళ్లగోంగూర మామిడి చింత వాక మొ॥ పుల్లనివస్తు సహాయ్యమున ఆకుకూరలు, ఒంగ గుమ్మడి బెండ పొట్ల దోస ఆనప గుమ్మడి మొదలగు కాయలు కలిపిగాని విడిగాగాని తక్కువ నీళ్లతో కొద్ది పులుపు జేర్చి పులుసువలె వాడనగును అనేక రకములు కల్పించ వచ్చును ప్రతిరోజునను ఒకటే పదార్థము తిన్నను దోషములేదు మార్చను వచ్చున వాడి చూచి సుఖంపుడు కష్టకాలము సుఖముగ గడుపుడు ప్రజలకు తగు వివేకమిచ్చు గాక యని దైవమును ప్రార్థించుచున్నాను

ప్రకృతి చికిత్సకొక యక్షిణీచికిత్స

శ్రీమాన్ ఆంజనేయగౌడు యను వారు చెన్న పట్టణమున తాలూకా సరస్తదారు ఉద్యోగమందుండిరి వీరు నాకు మిత్రులు పలుమారు మేము వాసము చేయుచుండు అభయకుటీరము కు వచ్చి చాల పొద్దుచల్లని వృక్షములక్రింద కూర్చునియుండి తన జీవితము గురించియూ తనదీర్ఘవ్యాధియగు వాతసంధి వలన కలగుచున్న వేదనను గురించి పలుమారు జెప్పుచు కాలము గడుపుచుండిరి మరిన్ని ఆరుమాసములు శెలవు బుచ్చుకొని మూడు, నాలుగు నూర్లు ఖర్చు యైనను చింత లేదు తన వ్యాధిని పోగొట్టుకొనుటకు బెంగళూరి వెళ్ళవలయు ననుకొనుచుండిరి అయినను ప్రకృతి చికిత్సామార్గమును అవలంబించవలెనని చెప్పలేదు ప్రతి సాయంకాలము కొంతదూరము 3 4 ఫర్లాంగులవరకు వాహ్యాళికిబిలుచుకొనిపోవుట ప్రారంభించినాను తాను జెప్పు రోగకథలను మానించి ఈశ్వరనిర్మితమగు ప్రపంచికములో వృక్షజాల మందలి పక్షులను గురించియూ జలచరములగు మండూక మచ్ఛములను గురించియూ అడవులందు ఆకులలము లతిని జీవించు జింకలను గురించియూ, మానుల యందు వసించు వానరములను గురించియూ మాట్లాడుచు వాటి జీవితములను సాంసారిక సౌఖ్యముల గురించి యోచించినావా? యది యనుసరించియుండు దాంపత్యధర్మ మెట్టి నియమబద్ధమై వాటిసంతానమెంత సంతసముగ పెరుగుచుండునో గమనించినావా ? యని కొన్ని ప్రశ్నలతోను కొన్ని దృశ్యములను జూపుటచేతనూ జీవితమందే జిగుప్స జెందియుండిన యీవ్యక్తికి పరమ మాతయగు ప్రకృతిదేవి ప్రత్యక్షమైనట్లైనది నా మాటల యందు అతనికి సంపూర్ణ విశ్వాసమును భక్తియు కలిగినది నే చెప్పుచుండిన మాటలను అంతటితోనె వదలక రాత్రులందు పునర్విమర్శకు బెట్టుకొని, మరుదినము మరల నన్ను ప్రశ్నించుపట్టి స్థితికి దించినాడు ఇక యాతని వ్యాధినికుదుర్చుట సాధ్యమనియూ నేజెప్పినట్లు యాతడు తప్పక నడుచుననియూ నాకునమ్మకము కలిగినది ప్రకృతి దేవియాశీర్వాద మతనికి కలిగించి రోగవిముక్తిని గావించకున్న ప్రకృతిచికిత్సా మార్గావలంబినైన నేను మహాపరాధియగుదునని దలచినాను చికిత్సను ప్రారంభించుటకు మొదలు ఈశ్వర సృష్టిలో నేప్రాణికోటికిని ప్రత్యేక వైద్యశాలలు గాని ఔషధమిచ్చు వైద్యులుగాని లేకనే సమస్త జీవరాసులు తమ జీవితములను సుఖమయముగ గడుపుచుండుటను బోధ యగునట్లు దెలిపినదో నది చికిత్సయొక్క ప్రథమ భాగమగును ముందు నడుపు చికిత్సా విధానము సుగమము మరి త్వరితముగ ఫలప్రదమగును గనుక మహర్షి లూయికన్ కూనెగారి జీవితము, వారి చికిత్సావిధానములను అడాల్ఫుజస్టుగారి (రిటరన్ టు నేచర్) ప్రకృతివైపున తిరుగు అను గ్రంథములను గురించి మాట్లాడిన తరువాత గడిచినకాలమంత మా మునుండిపని చేయుచుండు బెజవాడయందలిప్రకృతిచికిత్సా శిబిరమును గురించియు లక్నోలో డాక్టరు బి వై సింగ్ గారి చికిత్సాశిబిరమును గురించి తెలిపి రాత్రిపూట ఆహారము పూర్తిగా మానవలాగున జేసినాను కాయగూరలన ఫలములను ధారాళముగ భోజన సమయమందు వాడమన్నాను ఉప్పు పులుసు, కారమును

ముక్కాలు భాగము తగ్గించులాగున ఏర్పాటు చేసినాను అన్నమునకు మారుగ ఆవిరితో నుడకబెట్టిన ఇడ్లీ రొట్టె కాయగూరలను వాడ మన్నాను

ప్రతిదినమూ ప్రాతఃకాలము 15 నిమిషములు కటిస్నానముల నియమించినాను వారమున రెండుమార్లు ఆవిరిస్నానము చేయించడ మైనది (ఇది యంత్రములేని కొఱతచేత మట్టిపాత్రలలో నీరుకాచి నులకమంచము యొక్క సహాయముచే ఆవిరి పట్టించినాను) ప్రతిదినము తాజేయుచుండిన కార్యములను కొంతవరకు తగ్గించడమైనది తొట్టిస్నానా నంతరము ఒకమైలు తక్కువలేనంతదూరము నడుచులాగున చేయడమేకాకను ప్రాతః కాలము పుచ్చుకొనుచుండిన కాఫీ మరి చిరుతిండులను వదలించి నిమ్మరసము పిండిన జలమునుపానము చేయులాగున నియమించి నాను అయితే మలబద్ధము కదలమారిది అయి కేఎనీమాను వాడ లేదుగాని నీర ఇగిరించి నుడక బెట్టిన కూరను నెక్కువ తినమన్నాను ఆటలాడినట్టుల ఆచరించిన ఈ సులభమగు ఆహారపానీయముల మార్పులచేతను ప్రకృతి యొక్కనిజమగు సూత్రములనుహృత్పూర్వ కము నెరిగి యుండుటబట్టియు పదునైదు దిన ములలో మూడు మైళ్ళు మిక్కిలి ఉత్సాహ ముతోనడువ సామర్థ్యముకలిగి మనస్సునందు నూతనోత్సాహము ఉద్భవించినది చికిత్స యొక్క సులభ విధానములను, ఆశ్చర్యమగు ఆరోగ్యసంప్రాప్తియును ఆవ్యక్తిని నూతన వ్యక్తిగామార్చడమేకాక ప్రకృతి చికిత్సాలయ ములను సందర్శింప నాశకలిగినది నాయొద్ద యుండిన లూయికూనెగారి గ్రంథములను బెజ వాడ ప్రకృతిచికిత్సాలయము వారి గ్రంథము లన్నియు తెనుగున నుండినందున స్వయముగ జదువజాలక ఇంగ్లీషు ప్రతిని కోరినందున బెంగళూరిలో నామిత్రులనుండి తెప్పించి ఇచ్చినాను అది చదివినమీదట అట్టి గ్రం థము కన్నడభాషలో అత్యావశ్యకమనియు దా వలన అనేకులకు అనుకూలమగుననియును దానిని భాషాంతరముతప్పక జేయవలెనని కాగి తముకొఱతయుండినను తానేఅన్ని పకరముల కుదుర్చి ఆంధ్ర గ్రంథమును భాషాంతరము జేయించినారు దానినిముద్రింపనుఅగువ్యయము తానుచెల్లింతుననియు చెప్పినారు ఐతే ఈ మధ్యలో సర్కారుఉద్యోగముయొక్క నిర్బంధ ముచేనేను బ్రాన్సుఫరుఅయిదూరప్రదేశములకు వచ్చినతొందరలతో కార్యమునిలిచిపోయినది తాను నడుచుటకు శక్తి లేక బాధించుచుండిన సంధివాతము గుణమగునను ఆశయే వదలి యుండినఆతనికిఅత్యాశ్చర్యముకలిగి ఈసులభ చికిత్సామార్గమును 'అతడుపలుమార్లుయక్షిణీ చికిత్స (మాజిక్ క్యూర్) అని పలుచు మతన భార్యకుతొట్టిస్నానముల స్వాభావికాహారము లను అభ్యాసము చేయించినాడు అంతటితో మానకతనస్వగ్రామములోతనచెల్లెలుయొక్క చిన్నకుమారుడు 6 సంవత్సరముల బాలకునకు పీవు గూనివచ్చి నడచుటకు మిక్కిలి శ్రమబడు చుండుటనునాతోజెప్పగాప్రయత్నము జేయించి చూతమని చెప్పగనే తానెవెళ్ళి ఆబిడ్డను తన చెల్లెలును బిలుచుకొని వచ్చినాడు అభయ కుటీరమందు వారికుటుంబము వాసముండులా గున నేర్పాటుజేసి ఆబాలునకు శ్రీ లూయి కూనెగారి చికిత్సాను సారముగ ఆహారమా ర్పును, మరి ప్రతిదినము రెండుసార్లు ప్రాత

సాయంకాలములందు తొట్టిస్నానములను పది నిమిషములు చొప్పున జేయించి తోటలో ఆపిల్లవానిని మెల్లగ ఆటపాటలలో పారాడుటకు అభ్యాసము చేయించినారము 2, 3, మాసములు ప్రయత్నములతో బాలకునికి వీపు మీద యుండిన గోపురమువంటి గూను క్రమ క్రమముగా తగ్గి సన్నగిల్లినది నడుచుటలో కలుగుచుండిన బాధ చాలమట్టుకు తగ్గినది బాలుని ముఖమునందు తేజస్సు కలిగినది ఆట పాటలలో ఆడుటకు ఆ బాలకునికి ఆసక్తియు ఆశయు కలిగినది ఫొటోగ్రాఫులను సమయ సమయములందు తీయించినారము వాటిని ప్రకృతికి బంపదలచితిమిగాని ఫొటోగ్రాఫరు కాపీలను ఇవ్వక పైకముతోటి మోసగించి వెళ్ళిపోయినాడు మూడు మాసముల చికిత్సతోటి మధ్యలో కలిగియుండిన గూనునయమైనదనియు, మరి ఆ బాలకుడు ఇప్పుడు బడికి పోవుచూ విద్య నభ్యసించుచున్నాడని జెప్పుటకు మిక్కిలి హర్షమగుచున్నది (బాలకుని పేరు నారాయణ' అక్కపేరు లలిత'' తల్లిపేరు లక్ష్మీదేవమ్మ'') వీరందరు మాంసాహారులు ప్రకృతి చికిత్సా వలంబనతోటి అందరు శుద్ధశాకాహారులుగ మారినారు ప్రకృతిచికిత్సతోనే అన్నివిధములగు వ్యాధులు నయమగునను దృఢనమ్మకము కలిగినారు వీరు కాపుకులము వారు

బెంగళూరు సమీపమున "హోసరు ఘాట్టి" అను గ్రామమున వ్యవసాయముచే జీవించుచున్నారు శ్రీ ఆంజనేయ గౌడయనువారు తమ సరస్తేదారు అధికారము నందిశెలవు బుచ్చుకొని బెంగళూరిలో అణ్ణిమ్మ గుడి వీధిలో 2వ నెంబరుగల తమ స్వగృహమున వాసముచేయుచున్నారు

కన్నడ రాష్ట్రమున ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాసము నకై చేయు ప్రయత్నములకు సహాయపడుదునని వాగ్దానము చేసినారు

అప్పుడప్పుడు నాచే కొన్ని ప్రకృతి చికిత్సలు జరుపబడుచు పలువురు చికిత్సాభిమానులుగా మారినారు గాని చదువుకొనుటకుగాను స్వభాషయగు కన్నడములో గ్రంథములేని కొఱత యున్నది ప్రకృతి పరిషత్తువారు అనుమతినొసంగిచో కర్నాటిక ప్రకృతి'' నొకదానిని మాసపత్రికగా వెల్లడింప సంకల్పించుకున్నాను ప్రకృతిచికిత్సాభిమానులందరు తోడ్పడుదురని నమ్ముచున్నాను సాధ్యమగునంతవఱకు కర్నాటక రాష్ట్రమందు ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాపకము చేయుటకై బెంగుళూరులో మరి మైసూరునగరముల మధ్యనందు చెన్నపట్నములో ప్రకృతముసకు చికిత్సాలయము నెలకొల్పుటకు అవకాశము లేకున్నను ప్రకృతి చికిత్సా వ్యాపక మండలి'' నేర్పరుప దలచుకున్నాను ప్రకృతిమాతయొక్క సేవ చేయుసంకల్పము కార్యరూపమునకువచ్చి తన్మూలమున మా వసముదాయమున కొంకింత ప్రకృతి చికిత్సాజ్ఞానార్జన మబ్బినచో యది ఈశ్వరానుగ్రహమని భావింతును

ప్రకృతి చికిత్సార్థి
యం ఆర్యమూర్తి

శిశుపోషణ

జూన్ సంచిక తరువాయి

నీళ్లు —ఎండకాలములో ముఖ్యముగా మన ఆంధ్రదేశ సర్వ్థితుల్నిబట్టి బిడ్డ ఏడ్చినా ఏడవకపోయినా గంటగంటకు బిడ్డ నోటిని నీటితో తడుపుతూ వుండాలి ఉత్తనీళ్లిస్తే బిడ్డకు జలుబుచేస్తుందనే అభిప్రాయం పొరబాటు

ఇతరఆహారాలు —నెల వెళ్లినప్పటి నుండి రెండుమూడు తొనల కమలాపండురసంగాని బత్తాయిరసంగాని (అంటే 5 6 చెంచాల) తెల్లని గుడ్డతో పిండి అందులో కొంచం నీరు పంచదార వేసి రోజుకు ఒకటి రెండుసార్లు ఇవ్వాలి నాలుగునెల్లనుండి పండ్లరసం ఎక్కువ చేయాలి రోజూ విరేచనం సాఫీగా కావడానికి ఈ పండ్లరసం సహాయ పడుతుంది తొమ్మిది నెల్లుదాటినతరువాత అన్నం మెత్తగా వండి మజ్జిగతోగాని కూరలు వుడకపెట్టిన నీళ్లతోగాని కలిపి కొంచం ఉప్పువేసి పెట్టాలి మొదట రోజు కొకపూట మాత్రమే పెట్టి, ఏడాదిఅయేటప్పటికి రెండుపూటలు పెట్టవచ్చు ఏడాదైతే, మెత్తగా వుడికిన పప్పు కూరలు వాడవచ్చు పాలు, పండ్లరసం మొదలైనవి కూడా ఇవ్వాలి

తల్లిపాలు మాన్పించడం — ఇది తల్లి బిడ్డల కొకగడ్డు సమస్య ఏడాదిలోపలనే పూర్తిగా తల్లిపాలను మాన్పించాలి తొమ్మిది నెలలైన తరువాత ఆప్రయత్నం ఆరంభించాలి అటు తరువాత తల్లిపాలు శిశువుకు కావలసినంత బలమివ్వవు కాని బిడ్డలు తల్లిపాల రుచికి అలవాటుపడి, మరియే యితర ఆహార పదార్థాలు ముట్టుకోక, చిక్కిపోతారు పెరగరు పది రోజులు కష్టపడితే యీ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు 6, 7 నెలలైనప్పుడే తల్లి పాలతోపాటు ఆవుపాలను ఉపయోగించడం మంచిది అప్పుడు తల్లిపాలను త్వరగామాన్పించడానికి వీలవుతుంది బిడ్డ బాగా ఎదగడానికి కూడ తోడ్పడుతుంది మొదట రోజు కొకసారి ఆవుపాలిస్తూ మిగతాసార్లు తల్లి పాలిస్తూ ఉండాలి తరువాత మెల్లగా ఆవుపాలను రెండుసార్లు వాడవచ్చు క్రమేపి ఇలాగు తల్లిపాలను పూర్తిగా మాన్పించవచ్చు పాలు తాగించే సమయములో కొంత సేపు తల్లి ఎదుటలేకుండా వుంటే ఈ పని సులభమవుతుంది తల్లి ఈ విషయంలో చాలా ఓపికపట్టి ప్రయత్నం చేయాలి

మందులు — బిడ్డ ఆరోగ్యంగా వున్నట్లయితే ఏమందూ యివ్వవలసిన అవసరం లేదు మనం రోజూ జబ్బుచేసినా చేయకపోయినా మందులు తాగుతున్నామా? అలాంటప్పుడు పసపాపకు మాత్రం జబ్బున్నా లేకపోయినా మందులు పోయటం ఎందుకు? కాని మన ముసలమ్మలు తప్పక ఆముదం పోసారు ఈ అలవాట్లను మానేస్తే మనబిడ్డలు బాగుపడతారు ఆరోగ్యంగావున్న శిశువులలో రోజురోజు పెరుగుదల కనబడాలి బరువు ఎక్కువ అవుతూ వుండాలి చురుకుగా ఆడుకొంటూ, కండరాలు బాగా వృద్ధికావాలి బోర్లపడడం కూచోవటం, కదలటం, నిలుచోవడం నడవడం, పళ్ళురావడం మొదలైనవి సకాలానికి రావాలి ఇలా బిడ్డ పెరుగుతూన్నట్లు కనబడకపోతే, పైకి యేమీ జబ్బు కనబడకపోయినా, బిడ్డ పెరుగుదలకు సంబంధించిన ద్రవాలు కొన్ని సక్రమంగా

స్రవించడం లేదని ఊహించుకోవాలి లేదా, బిడ్డకిచ్చే ఆహారంలో విటమిను తక్కువ కావచ్చు ఇదమిద్ధం అని తెలుసుకోవడానికి దానిని సరిదిద్దడానికి తగిన చికిత్స పొందాలి అంటే వైద్యసహాయం చేయించుకోవాలి ముఖ్యంగా బిడ్డల పెరుగుదలకు అవసరమైన విటమిన్లు ఎ" 'స" "డి" పండ్ల రసాల వల్ల విటమిను 'స" లోటు లేకుండా చూచుకోవచ్చు యెముకలవృద్ధికి విటమి 'డి" చాలా అవసరం

ఆవుపాలు —— ఆవుపాలను తల్లిపాలతో పోల్చి చూస్తే వివిధపదార్థాలు ఈ క్రిందివిధంగా ఉంటాయి ——

	ఆవుపాలు	తల్లిపాలు	
నీరు	$87\frac{3}{4}$ (నూటికి)	$87\frac{1}{2}$ (నూటికి)	
మాంసకృత్తు	$3\frac{1}{2}$	1^{1}	మిగతావి
పంచదార	$4\frac{1}{2}$	$6\frac{4}{8}$	ఖనిజాలు
కొవ్వు	$3\frac{1}{2}$	4	మొ॥

గేదెపాలలో ఆవుపాలలోకంటె ఒకటిన్నర రెట్లు ఎక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది ఆవుపాలలో తల్లిపాలలోకంటె మాంసకృత్తు పదార్థాలు యెక్కువ ఉన్నాయి కొవ్వు పంచదార తక్కువ ఉన్నాయి కాబట్టి ఆవుపాలను ఉపయోగించాలంటే ఈక్రింది జాగ్రత్తను తీసుకోవాలి

తల్లిపాల కోదాదాపు సమానంగా చేయాలి పచ్చిపాలలో సగానికి సగం నీళ్ళుపోసి, దానికి కొంత పంచదార కలిపినట్లయితే చాలు బాగా కాచిన పాలైతే, రెండింతలు నీళ్ళుపోయాలి ఆవుపాలలో కొవ్వు పదార్థాలు కొంచెం తక్కువగా ఉన్నప్పటికి ఫరవాలేదు మన ముసలమ్మలు చెప్పేటట్లు బర్రెపాలు వాతంగాని, ఆవు పాలు వేడిగాని చేయవు ఆయా పాలలో పదార్థ సమ్మేళన ననుసరించి నీళ్లను ఎక్కువ తక్కువలుచేసి ఇతర పదార్థాలను కలిపి, వాడితే సరిపోతాయి గేదె పాలు వాడలంటే నీళ్లు యింకా యెక్కువగా కలపాలి మీగడ తీసివేస్తే కొవ్వు తగ్గుతుంది ఆవుగాని గేదెగాని జబ్బులేవీలేనట్టివిగా వుండాలి! పాలు తీసేటప్పుడు పొదుగును బాగా పరిశుభ్రంగా కడిగి పాత్రలను పరిశుభ్రంగావుంచి వుపయోగించాలి పులిసిన పాలను ఎప్పుడూ ఉపయోగించకూడదు

డబ్బాపాలు - మార్కెట్లో యివి అనేక రకాలున్నాయి ప్రస్తుతం యివి దొరకటం దుర్లభంగా వుంది కనుక యిప్పుడు యీ డబ్బా పాలను ఉపయోగించడానికే వీలులేకుండా వుంది సామాన్యపు రోజుల్లోకూడా ఇలాంటివి భాగ్యవంతులకు తప్ప మధ్య తరగతి ప్రజలకుగాని, బీదలకుగాని అందుబాట్లో వుండవు యుద్ధానికి పూర్వపు ధరలకుబట్టే బిడ్డకు నెలకు 30 40 రూపాయలయ్యేవి మన దేశంలో స్వచ్ఛమైన ఆవుపాలు, గేదెపాలు అందుబాట్లో వున్నాయి కనుక వీటిని సక్రమమైన పద్ధతిని తీసుకుంటే డబ్బాపాల అవసరమే వుండదు ఆవుపాలలో విటమిన్లు ఖనిజాలు కావలసిన వన్నీ వుంటాయి డబ్బాపాలు పోయడంవల్ల బిడ్డ పెరుగుదలకు, అదనంగా విటమిన్లుకు, ఖనిజాలకు టానికులకు, ఖర్చు చేయవలసి వస్తుంది పాశ్చాత్య దేశాల్లో స్వచ్ఛమైన పాలు అప్పటికప్పుడు తీసినవి దొరకటం కష్టం కాబట్టే పాలను కొన్నాళ్లవరకు చెడిపోకుండా వుండేటట్లు దానిలోని నీటినంతా తీసివేసి, పొడరుగాచేసి, అందులోకి కావలసిన ఇతర కొవ్వు

పంచదార పదార్థాలను కలిపి సీలు వేసిన డబ్బాలలో దూర ప్రదేశాలలోనుండి తమ తమ అవసరాలనుబట్టి తెప్పించుకొని వాడు తారు కాని యిలాంటి డబ్బాపాలను తయారుచేసే అమ్మే కంపెనీ వ్యాపారస్థులు వారి సరకు విరివిగా ఖర్చు కావడానికి దినపత్రికలలోను కరపత్రాలలోను యింకా యితరవిధాలుగాను ప్రకటించి డబ్బాలు వాయిస్తారు కాని స్వచ్ఛమైన ఆవుపాలు గాని, గేదెపాలుగాని దొరకేటప్పుడు యీ డబ్బా పాలను వాడటం అనవసరం

కొందరు ఆవుపాలనుగాని గేదెపాలను గాని వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనడం కష్టం ఏమరుపాటున నీరు తక్కువో యెక్కువో అయితే బిడ్డకు ష్టం గదా! ఈ కష్టమంతా యెందుకు! డబ్బా పాలు వాడితే సరిపోతుంద''ని చాలా చులకనగా మాట్లాడుతారు కాని వారి అనుభవంలోనే డబ్బాపాలు వాడేటప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల్ని గురించి (అంటే, యెన్ని చెంచాలు పౌడరు వేయాలి? చల్లని నీళ్లలో కలపాలా? వేడినీళ్లు ఉపయోగించాలా? ఎన్ని నీళ్లుకలపాలి? అది వుండలు కట్టకుండ చూచుకోవడం యెట్లా? అన్న విషయాల్లో) వారు పడే అవస్థలుచూస్తే యిలా యెవరూ వాదించరు

పోతపాలు పోసే విధానం పోతపాలు తాగించడానికి రబ్బరు పీకలతోవున్న గాజుబుడ్లు ఉపయోగించాలి ఈ గాజు బుడ్లకు రెండు వైపుల పెద్ద మూతలుండాలి అలాంటివి మార్కెట్లో అమ్ముతారు వీటిని బ్రష్ తో సబ్బుపెట్టి శుభ్రంగా కడగటానికివీలుంటుంది వీటిలో మురికి నిలవడానికి యెలాంటి యిరుకు స్థలాలు ఉండవు మన యిండ్లలో సాధారణంగా ఉపయోగించే కొమ్ము చెంబులను శుభ్రంగా కడగడానికి వీలులేదు ఆ ఇరుకులలో సంవత్సరాల తరబడి క్రిమిపూరితమైన మురికి పదార్థం కూడుకొని వుంటుంది వాటితో పాలుగాని నీళ్ళుగాని పట్టిస్తే ఆ బిడ్డకు జబ్బులురాకమానవు అలాంటి కొమ్ము చెంబు తో తాగి ప్పటికీ బిడ్డలకు జబ్బులు రాకున్నాయంటే అది ఆ బిడ్డల శక్తికి నిదర్శనం సామాన్యంగా ఆ చెంబులలో వాసన లేని కొమ్ములే వుండవు!

గాజుబుడ్లను ఉపయోగించేటప్పుడు కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ప్రతిసారి పాలిచ్చిన వెంటనే ఉపేక్షచేయక ఆ బుడ్డిని శుభ్రంగా కడగాలి పీకలనుకూడా తీసి బాగాకడగాలి అటు తరువాత వాటిని (పీకలను బుడ్డిని) సలసలకాగే నీటిలో 10, 15 నిమిషాలు ఉడకబెట్టిన తరువాత తీసివేసి మురికి తగలనీయకుండా వుంచాలి గమనిక ఈ బుడ్డిని సలసల కాగుతున్న నీటిలో ఒక్కసారిగా పడేస్తే పెళ్ళుమని విరిగిపోవచ్చు కాబట్టి చన్నీళ్ళలోవేసి సలసలకాగేవరకు ఆ నీటిని వేడిచేస్తే విరగదు ఈ విషయంలో యేమాత్రము అశ్రద్ధచేసినా జబ్బువస్తుంది ఆ తరవాత నెలలతరబడి మందులు వాడవలసి వస్తుంది!

బిడ్డయేడ్పు — బిడ్డకు యేమి కావలసి వచ్చినా, యేడ్పు మూలంగానే తెలియజేసుకోవాలిగదా అలాంటప్పుడు బిడ్డ ఎందుకు ఏడుస్తున్నదో తెలుసుకోవడానికి తల్లి ప్రయత్నించాలి తరువాత యేమిచేయాలో అది

చేయాలి కాని ఎప్పుడు యేడ్చినా, ఆహారం కొరకు ఏడుస్తూన్నట్లు అనుకోరాదు ఆహారం సకాలంలో యిస్తూవుంటే, అతకి యేడవడం అనేది జరగదు బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడల్లా కారణం తెలుసుకోవడానికి ఓపికలేక పాలివ్వడం అలవాటైపోయి వుంటుంది అది చాలా పొరబాటు ఈవిధంగా చేస్తే బిడ్డ యేడ్పు మానదు సరికదా! బిడ్డ జీర్ణమండలం కూడా సరిగా పనిచేయుటం మానివేసి బిడ్డకు జబ్బువస్తుంది ఒక్కొక్కప్పుడు అజీర్ణంచేసి కడుపునొప్పి వల్ల యేడవవచ్చు అప్పుడు కూడా పాలిచ్చి యేడ్పు మాన్పించడానికి ప్రయత్నిస్తారు ఆకలికే యేడుస్తూందనుకొని, బిడ్డ తాగక పోయినా, ముక్కుపట్టుకొని పాలుపోస్తారు!

ఎండకాలంలో ఉక్కబెట్టి గాలిలేక బిడ్డ యేడ్వవచ్చు అప్పుడు చల్లని ప్రదేశంలో పడుకోపెట్టి, విసరితే నిద్రపోతారు ఒక్కొక్కప్పుడు చలివేసి యేడవవచ్చు చీమ, దోమ యేదైనా కుట్టితే యేడుస్తారు ఉచ్చపోసి బట్ట తడుపుకొంటే ఒంటికి చల్లగాలి తగిలి యేడుస్తారు దొడ్డికిపోతే యేడుస్తారు వీటిని గ్రహించే శక్తిని తల్లి అలవాటుచేసుకోవాలి ఆ యేడ్పులోనే రకరకాలు వుంటాయి శ్రద్ధతో పరీక్షిస్తే కొన్నాళకు శిశువు యొక్క యేడ్పుభావమును" పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవచ్చు

చర్మంయొక్క పరిశుభ్రత, స్నానం — బిడ్డయొక్క చర్మం పరిశుభ్రంగా వుంచడం చాలా అవసరం రోజూ స్నానం చేయించాలి నూనెతో తోమి, పిండితో తోమి, కడగాలి స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్లు గోరువెచ్చగా వుంటే చాలు మన ముసలమ్మలు బాగా వేడినీళ్లు ఉపయోగిస్తారు ఇది తప్పు స్నానంచేయించేటప్పుడు గాలి పోకకుండా, తలుపులు మూసిన గదిలో చేయించాలి బాగా తుడిచిన తరువాతనే బయటికి తీసుకొనిరావాలి ముడతలు వున్న చోట్ల (అంటే వేళ్ళసందులు, గజ్జలు చంకలు ఆసనం, చెవులు) వీటినన్నింటిని జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచాలి నూనె పట్టించేటప్పుడు ఈచోట్ల బాగా వేసి తోమడం మంచిది పిండి వేసి రుద్దిన తరువాత శుభ్రంగా కడిగి నీళ్లు పోయాలి తరువాత బాగా తుడవాలి ముడతలు వున్నచోట్ల పౌడరువేయటం గూడా మంచిదే కాని మొహానికి పౌడరు అవసరంలేదు!

ఈప్రదేశములోనే చెమట యెక్కువగా పడుతుంది మురికి చేరడాన్కి అవకాశం యెక్కువగా వుంటుంది, పుండ్లు త్వరగా పడతాయి ఈచోట్ల ఒకసరి పుండువస్తే మానడం చాలా కష్టం కాబట్టి పుండ్లు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తపడటమే మంచిది

సామాన్యముగా పసిపిల్లలకు సన్న సన్నని పొక్కులు, చెమటకాయలు, తేమ యెండ వల్ల వచ్చే దద్దురులు ఇతర చర్మవ్యాధులు, త్వరగా వస్తాయి కొంతమంది లావైన పిల్లలకు విరేచనమైనప్పుడు మూత్రం పోయినప్పుడు చెమట ఎక్కువైనప్పుడు తగుజాగ్రత్త వహించి శుభ్రపరచకపోతే ఆ స్థలాలు పాసిపోతాయి వీటికన్నిటికీ చందనాదితైలం పూయటం మంచిది ఇది దొరక్కపోతే, మంచి గంధం, వేపగంధం కలిపి రాయాలి

దుస్తులు — మన దేశంలో చలికాలంలో తప్ప, సామాన్యంగా ఎక్కువదుస్తులు అనవ

సరం కాని, నాజూకు ముదిరి కొందరు రక
రకాల దుస్తులు ఒకదానిమీద ఒకటి వేస్తుం
టారు! ఇలాదుస్తులువేసి చుట్టడంవల్ల తల్లులు
ఇంకా యితరులు యెంత సంతోషపడ్డా
పసిపిల్లలు మాత్రం అవస్థపడతారు కొన్నా
ళ్లకు అలవాటై దుస్తులువేసినప్పుడు ఏడవటం
మానివేస్తారు కాని మొట్టమొదట బిడ్డలకు
దుస్తులు వేసుకోవడం అంటె ఏడ్పే వాటిని
తీసివేసేవరకు యేడుస్తారు దుస్తులవల్ల సుఖం
వుంటే వాళ్లు యేడవవలసిన అవసరం లేదు
గదా! చలియెక్కువైతే వెచ్చగా కప్పేవరకు
యేడుస్తారు సామాన్యంగా బిడ్డలకు చెమట
కాయలు సులభంగా వస్తాయి ఇవి యెక్కువ
దుస్తులు వేయడంవల్ల ఉష్ణం వచ్చి దాని
మూలంగా బయలుదేరుతాయి ఇలా టివి
వచ్చినప్పుడు దుస్తులు తీసివేసి గాలి బాగా
తగిలేటట్టు చూడాలి

సామాన్యంగా సాయంత్రంపూట గాలి బాగా
వుంటే సన్నని చొక్కా తొడగవచ్చు చలి
కాలంలో నూలుగుడ్డలైనా వూలుగుడ్డలైనా
వేయాలి

ఎప్పుడైనా బిడ్డను ఒకచోటనుంచి ఇంకొక
చోటికి లేదా ఒకగదిలోనుంచి ఇంకొక గది
లోకి తీసుకుపోయేటప్పుడు కప్పి తీసుకొని
పోవాలి

పళ్లు —ఆరు నెలలైన తరువాత బిడ్డకు పళ్లు
రావడం ప్రారంభమవుతాయి తల్లికిగాని,
బిడ్డకుగాని కాల్షియం (సున్నం - ఖనిజాలు)
తక్కువైతే ఆలస్యమవుతుంది సామా
న్యంగా పళ్లు వచ్చేటపుడల్లా బిడ్డకు విరేచ
నాలు అవుతాయి కొందరికి జ్వరంకూడా
వస్తుంది

రెడ్డి బసవడు

కోట శ్రీరాములు

ఒకరోజు సాయంత్రం భవానీపురంలో నడిబొడ్డున
ఉన్న ఊర రావిచెట్టుచుట్టూ కట్టిన దిమ్మెమీద ఎప్పటిలా
పెద్దలూ పరివేష్టించి ఉన్నారు అది ఒకచిన్న క్రమశిక్షణ
లేని పల్లెగ ఉంది అందులో పంటరెడ్లున్నారు పాలి
కాపులున్నారు పెద్దకమ్మలున్నారు బ్రాహ్మలున్నారు
వీరందరిలోను వయస్సులోఉండి భయభక్తులు అంత
గాలేని వయస్సు కోడెగాండ్రుకూడా లేకపోలేదు

కొందరు రాచకీయాలు ముచ్చటిస్తున్నారు కొందరు
ఎదటివాళ్లు ఔనన్నది కాదనటానికి కూర్చున్నారు
క్రమమైన చర్చ లేకుండా కొందరు వీరాధివీరులుగా
మాట్లాడుతున్నారు

వారిది పెద్దరైతాంగం పాడిపంటలు గలిగి ఆ ఊరు
శ్రీమహాలక్ష్మితో తాండవిస్తోంది నాగరికత పూర్తిగా
ఆక్రమించకపోయినా భావాలు అందరినీ ఆవహించి
ఉన్నాయి. ఎన్నెన్నో ప్రసంగాలు చేశారు గతనెలలో
గిరిపురంలో జరిగిన దుక్కిటెద్దు బల ప్రదర్శనం
మాటలు వచ్చి అందులో తమ గ్రామానికి వచ్చిన
ఖ్యాతిని పొగుడుకుంటూ ఏమైనాసరే మూడేళ్ళు మన
పశువుల్ని గెలిపించి ఆబంగారు పతకం తామే కైవసం
చేసుకతీరాలని తీర్మానించుకున్నారు.

సముద్దారు వీరయ్యగారి కొడుకు పాతమణేదార్ వెంక
య్యగారితో అదిగో! అవెళ్లే గొల్లబోయిళ్లే యివాళ
పొద్దున పెత్తందారుగారిదగరకు వెళ్లి ఎడ్లజతలు అమ్మ
కానికి ఉంటే చెప్పండి నేను ఎడ్లను ఖరీదు చెయ్య
టానికి వచ్చానన్నాట్ట ఇంకా ఎక్కడైనా గిత్తలుంటే
కూడా చెప్పండన్నాట్ట ఎచ్చిముండావాడు! అవెళ్లే
జోడేనా

ఆ!

అపందెం కొట్టిన జతనిమ్మంటే బాగుండేదే అయ్యతే
వన్నాట్ట

ఆయన వీళ్ళని చూచి వచ్చేకొని అమ్మకానికి వస్తే అట్లనే కబురుచేస్తాన్లే వెళ్ళండి అన్నాట్ట వారి కమత గాళ్ళు వీళ్లధోరణిచూచి ఒకటేనవ్వటంట ' ఎలా గమ్మత్తు చేద్దాం " (అని ఒకాయ)

ఓయ్! అబ్బాయిలూ! మిమ్మల్నె యిట్లారండనిఒకకోడె గాడు ఎలిచాడు

నల్లటిఛాయా కండలు తిరిగి మంచి దేహపాటవాన్నిగలిగి అనాగరికులుగా అన్నా రివిగా అయిద్దరూ వచ్చి ఆ గిన్న సభ ముందు నిలిచారు పెద్ద జములునేతకు ఎట్లా పెద్దతలపాగాలూ చేతుల్లో మంచి పొన్నలవేసిన బాణాకర్రలూ చెవులను మంచి రకపురాళ్ల బావిలీలు ఉన్నై ఆయిద్దరూ నిలవటంతో ఆ భ అంతా అటు తిరిగిపోయింది

ఒకరు— మీ దేవూరు?

మాదినైజాం రెడ్డి ల్లి అడవి మధ్యం

యింకొకరు—ఏంపనిమీద వచ్చారు?

పశువుల్ని కొనుక్కుపోదామని వచ్చాం

మరొకరు—దున్నకురల్ని మునిలిగేదెల్ని బేరం చేసు కునేందుకు వచ్చారా?

అట్టే కొంటాం - మంచి ఎడ్లజతల్నీ గిత్తల్ని కూడా కొంటాం?

ఎడ్లజతల్నే కొంటారుగా! ఎన్ని జతలు నాయనా!

జతలు చూచి మాట్లాడుకుందాం మీదగర అమ్మకానికి ఉన్నయ్యా?

ఒకరు— పొద్దున పెత్తందారియింటికి వెళ్ళిందిమీరేనా? ఔన డిబాబు!

యింకొకరు—వారేమన్నారు? వారిదగర మంచెపు జతలు కూడా వున్నయి

ముందు ఊళ్ళోవిచారించుకొని తరువాత తమ దగరకు రమ్మన్నారు

కుర్రవాళ్ళల్లో నాయకుడుగా ఉన్న రమణయ్య వెట కారంచేస్తూ చూడు! నాయనా మీకు కావలసినన్ని పశువుల్ని ఈఊళ్ళో చూచిపెడతాంగాని దారిబత్తాలు మీదగరవుంటే సరేసరి లేకపోతే ఎట్లాగైనా పొగు చేసుకోండి మీకుచుట్టపొగాకు మాబావగారు యిస్తారు అడేయిల్లు అన్నాడు అ దరు నవ్వారు అవచ్చిన యిద్ద రిలో చిన్నవాడు మొఖం చిట్లించుకుని మీవంటి దాత లైనకోటీశ్వరులు పశువుల్ని తోలిపెట్టి పొగాకుయివ్వస్తుంటే దారిబత్తెం యిచ్చేదొరలు దొరకక పోతారా? పోనీ బిచ్చమెత్తుతాం అని అంటూ ఉండగా పెద్దాతడు బహుశాంతముఖంతో ఊరుకో వోయ్! నాయనా! అతడు చిన్నవాడులెండి! పెద్దల ఎదుట బజార్లో తలయెత్తి మాట్లాడటం యింకా నేర్చిన వాడు కాదులెండి అని అంటుండగా

ఒకరు— అదిగో! రమణయ్యా! మీ పశువులు యింటికి వెళుతున్నాయి

అందులో ఏమైనా నచ్చుతయ్యేమో చూచుకొమ్మన మన్నాడు

రమణయ్యగారు వ్వుతూ మంద వీళ్ళని దోవబత్తెం చూచుకోనీ పాం

నైజాం పెద్దాతడు శాంత గా అవ్వేనా! మనపశువులు వాటిల్లో వేటినైనా వదలుతారా? ఏమిటి?

ఒకరు— బేరం రొఖమా? అరువా?

నైజాం — ఎట్లాగైనా సరే మీదయ

యింకొకరు— ఎన్ని జతలు కావాలో అసలు ఊహ ఉందా?

నైజాం— వాటి నిలబెట్టండి చూచుక చెపుతాం

సభికుడు —నీకుఎడ్ల రీక్షేనా? యింకాఏమైనా తెలుసా?

నైజాం —అశ్వపరీక్షా తెలును ముందు మీ ఎడ్లమాట చెప్పండి మీరెరగని గుర్రాల గొడవ మీకెందుకు?

సభికుడు —ఓయబ్బా!చాలావరకుందే!రమణయ్యా శు వుల్ని నిలబెట్టూ ఆపరీక్షేమిటో చేయిద్దాం

రమణయ్య నవ్వుతూ పశువుల్ని మంద వేయించాడు

నైజాం వారిద్దరూ 2 జతల ఎడ్లనూ జతగిత్తల్నీ ఒకగిత్త దూడని 2 ఆవుల్ని ఎక్కుకుమళ్ళించి బాబూ! ఈ తొమ్మిది జీవాల్నీ ఎంచుకున్నాం బేరంచెప్పమన్నారు

సభికుడు —(హాస్యంగా) మనలో మనకేమిటిగాని ఎదోయిచ్చి తోలుకువెళుదురూ బేరాలేమిటి!

నైజాం — మరీ అంత దరిద్రులం కాదులెండి ఖరీదు చెప్పండి నచ్చితే కొంటామ్

సభికుడు —మీదగర ఏమాత్ర డబ్బుందో చెప్పు ము ము మనం సంప్రదించుకొని బేరమాడదాం చివరకు ఆయన వీటన్నిటికి కలిపి ఏవందరూపాయిలో యియ్య మంటే లికిలించి పోవాలినివస్తుంది అన్నాడు

సభంతా నవ్వారుగాని మణేదారుమాత్రం కోపించాడు

నైజాంకుర్రవాడు— ఏమంత గడుసుతనంగా మాట్లాడు తున్నారు దారిబత్తె చూచుకుంటే పశువుల్ని తోలి పెడతామన్నారుగా యిదేన ఎతుబారీ అన్నాడు

సభికుడు — ఊరుకోవోయ్! పుశుగుడా! అడవి మాటలు రానియ్యకు మరీ!

నైజాం పెద్ద — వాడు అడవిలో వున్నవాడు కాబట్టి ఆమాట వస్తే తమరు పట్టణవాసులుగా! నూటి మాటలు మాట్లాడండి ఈ పశువుల్ని ఎంతకు కొంటారో చెప్పేయండి

రమణయ్య — నీ వెంత యివ్వగలవు?

నైజాం — అది అన్యాయం మీరు యింత అంటే నామోజాను బట్టి కొంటాం

రమణయ్య — (వెటకారంగా) అట్లాగైతే సరేగాని మొత్తానికి నూటాదారు రూపాయిలు యియ్యగలవా?

నైజాం — బాబూ! యింటి పెత్తనం నీదేనా? యింక ఎవరినైనా సంప్రదించాలా?

రమణయ్య — అదంతా నీకెందుకోయ్ ఇవి ఎంత అన్నావు నేనింత అన్నా చేతనైతే యింత యిస్తావనూ లేకపోతే తోకముడు

నైజాం — (రోషంతో) అయితే మధ్యవర్తులను చూడు బేరం ఖచ్చితం చేస్తాం

రమణయ్య — వీరందరూ మధ్యవర్తులుగారు? పెద్దమనుష్యులు కానివారెక్కడలేరు మణేదార్ వెంకయ్య అందుకుని ఇదిగో రమణయ్యా! వాళ్ళు నిక్కచ్చిగ మాట్లాడుతూ ఉంటే నువ్వు తమాషాగా మాట్లాడతావేం! యిప్పుడైనా అమ్మేవుంటే అమ్ముతానని చెప్పు తరువాత అని కోపించాడు

రమణయ్య — కాదు మామా! లేకపోతే వీళ్ళడగట కాకపోతే నేను చెప్పటం మరీ నువ్వు చెప్పు

నైజాం చిన్నవాడు — అచెప్పేదేమిటో అన్నగా చెప్పు నీవన్నట్లు మా అడవివాళ్ళకు అకలా కాకలా నత్తురు మంటలూ తెలియవు నూటిగా మాట్లాడు తక్కిరి బిక్కిరి మాట్లాడక వేడుక మాటలు మాట్లాడుతావేం-

అందరూ నవ్వారు

రమణయ్య — అధిక ప్రసంగం చెయ్యక-దున్నలు బేరానికి వచ్చారా! ఎడజతలఖరీదుకు వచ్చారా! చెప్పండి

నైజాం — ఊరికే తోచింది మాట్లాడక ఈ తొమ్మిది జీవాల్ని ఎంతకిస్తావో చెప్పు నీ పెత్తనం ఉంటే- లేకపోతే మా సెయ్యి దున్నలమాట తరువాత

రమణయ్య-(వ్వ తెప్పుంచుకుంటూ) సరే రు1500/లు యిస్తే వస్తానన్నాను యింకా బేరం లేదన్నాడు

నైజా — ఖాయంగా మాట్లాడుతున్నావ? మళ్ళీ తబాత వస్తుందా? మణేదారు యింకోక పెద్ద కాపు! ఏం రమణయ్యా సమాధానం ఏం చెపుతావ్ అన్నారు

రమణయ్య — తెల్లబోతూ ఆ! ఖాయమే వెంటనే క్యాష్ యియ్యాలి వాయిదా యివ్వనన్నాడు

నైజామాతడు - మణేదార్ గారూ! బేరం ఖాయం చేసుకున్నాం పైకానికి గడువు అవసరం లేదు దాఖలాగిత వ్రాయించండి ఎవరినైనా పిలిపించి మీరు మధ్యవర్తులుగా యుండండి అన్నాడు

డబ్బేదీమరీ! అని రమణయ్య నత్తురు త్తురు మన్నాడు

నైజా అయ్య డబ్బే లేకపోతే యికేమున్నదీ! బాబూ అంటూ మొలగాలా తీసి 100 పైగా కాసులు మణేదారు ముందర పోగేసి ఎంచమన్నారు సభ అంతా విస్మయం పొందింది రెండవ నైజాము కుర్రవాడు పశువుల్ని మందవేసి విలిపాడు రమణయ్య స్తంభించి కూర్చున్నాడు సభికుడు రమణయ్య తండ్రికి కబురంపాడు నైజామాతనకు ఏమీ ప్రయోజన లేదు బేరం జరిగిపోయింది లెక్కగట్టుకుని ఈ నవరసులు తీసుకోండి లేకపోతే పైకం యిస్తామన్నారు.

రమణయ్య తండ్రి హడావిడిగా వచ్చి ఏమిటి పిల్లకాయ వేషాలు కలపోగు ప్రదింపులేకుండా ఇదేంపని! ఏమిలోకం అని కొడుకుని మందలిస్తున్నాడు మణేదార్ గారు బాబాయి మనవాడు ఎచ్చో పొరపాటు చేశాడు ఇంతవరకు వస్తుందనుకోలే యిక ఏమి లాభం లేదన్నాడు రమణయ్య లేచి వెళ్ళాడు తండ్రి యిదేమిట్రా నాయనా! ఇట్టిగొడ్లని బజారులో వేలం వేసినట్లు చేశావేరా అని బేజారైనాడు నైజాం వారిని మీరెవరు బాబు! అంటూ సొయిలా పొయిలా ప్రారంభించాడు ఆ భిషలందరూ ఒక అరగంటలో ఎన్నడూ అనుకోని కార్యం జరిగిందని ఆశ్చర్యపోయి మసి పాత మాణిక్యాల్లాగావున్న ఆ నైజాంవారిని విస్మయంతో చూచారు మణేదార్ వారిని పరామర్శచేసి పుట్టుపూర్వోత్తరాలు అడిగాడు నైజాము చిన్నవాడు మీకవన్నీ ఎందుకూ మేము అడవివాళ్ళము మాతో మీకెందుకూ అని రుసరుసలాడాడు పెద్దాయన చిన్నవాడిని మందలిస్తూ ఉడుకురక్తం యిట్లాగే ఉంటుంది యితడు నా కొడుకు లక్ష్మారెడ్డి నన్ను రామిరెడ్డి అంటారు మేము మీ జిల్లావారమే పందసంవత్సరాల

పైగా మా తాతలు నైజాము వెళ్ళి సేద్యం చేసుకుని నైజాం యిలాకా కొంత అడవి బీల్లపుభూమి సంపాదించారు మేము దానిని సేద్యం చేసుకుంటూ బ్రతుకుతున్నాం ఏదో బక్క రైతులం మొన్న వేసంగిలో గత్తరువు వచ్చి పశువులు చాలా నష్టమైనై పనివాళ్ళమీద ఆధారపడకుండా స్వయంగా వచ్చి మన వైపు మాకు రొవాడికి చూపించి పశువుల్ని ఖరీదు చేసి పోదామని వచ్చాము

భీమపురపు మునసబుగారు వారి పశువుల్ని యింకా కొంతమందనూ మా అడవికే పుల్లరికి తోలుతు ఉంటారు మొన్న రావటం వారిదగ్గరకే వచ్చి కొన్ని పశువుల్ని కొని వారి దగ్గరే ఉంచి ఈ ఊరు వచ్చాం ఈ పశువులకు కూడా దోవ కాగితం యిప్పించండి అన్నాడు

రమణయ్య తండ్రి బిగలాడుతూ కుర్రవాడి మాటలు ఖాయం చేయవలసిందేగా పరిస్థితులు కూడా విచారించండి అన్నాడు మణేదారు బాబాయ్ మన వాళ్ళవి కుర్రమాటలుగా సాగలా పెంకితనానికి ప్రాయశ్చిత్తం జరిగింది అయినా మీ యిష్టం అని ఊరుకున్నాడు రెడ్డి నెమ్మదిగా తమమాట బట్టింపుతో బత్తైన ధరకంటె ఎక్కువగానే పెట్టారు కాదు ఎవరన్నా అంటే ముదరాయిస్తాను అది చూచుకోండి కాని పశువుల్ని మాత్రం వదమని వాటిని ఒకటొకటిగా పరకాయించి చూచాడు ఒక ఏడాది వయసు కోడెదూడ దగ్గరగ వచ్చి రెడ్డిపక్కన ఉన్న రమణయ్య తండ్రి రా! నాయనా! అని పిలిచాడు కోడెదూడ రెడ్డిముఖంకేసి చూచింది రెడ్డిగారి మాపులు కోడెముఖంమీద నిలిచినై ఆయనచేతులు మోరగీకనై ముఖం ముఖాన్ని ముద్దు పెట్టుకుంది. కోడెపొంగి వృషభరాట్ లాగా పొంగి రెడ్డి నానుకొని నుంచుంది రెడ్డిగారు రత్నం దొరికిందన్నాడు రమణయ్యతండ్రి దాన్ని నేను కని పెంచుకున్నాను దాన్ని నాకు వదులుదూ అని కోరాడు నేను అఫలాన్ని సద్వినియోగం చేస్తా నీకు పుణ్యమే గా అన్నాడు యిద్దరూ నవ్వుకొన్నారు ఊరివారంతా ఏపుట్టలో ఏపాముందో తెలియదుగదా! అనుకున్నారు కొంటెబుర్రలు సిగ్గుపడి పోయారు

ఆఊరివారు రెడ్డిగారికి అసంపూర్తిగా ఉన్న భజన మందిరం చూపిస్తే దానికి కావలసినంత కలపా వాసం యిస్తానని వాగ్దానము చేసి ఎప్పుడొస్తే అప్పుడు బళ్ళతో తోలి పెడతానన్నాడు ఊరివారు మెచ్చుకున్నారు తండ్రీ కొడుకులు వారి కలత పుచ్చుకున్నారు.

భీమపురం కరణం నరశింహారావు పంతులు మునసబు వెంకటరత్నం నాయుడు ఈ ఉభయులూ అన్యోన్యంగా ఉంటారు రామిరెడ్డి ఈ ఉభయులకూ పరిచయం మునసబుగారిదొడ్లో మందవేసుకున్న పశువుల్ని తోలుకుని తమ గ్రామం చేరుకోటానికి సప్తమీ సోమవారం లగ్నం పెట్టుకున్నాడు రామిరెడ్డి

కొంతకాలంక్రితం రెడ్డిగారి కూతురు గ్రహపీడతో బాధపడుతూ ఉంటే నరశింహారావు పంతులు మన్యంలో రెడ్డిగారి యింటివద్దయుండి గ్రహజపం చేసి రక్షయిచ్చి బాగుచేశారు రెడ్డి చాల సంతోషించారు కరణంగారు ఆ జపాలకు అన్నశాంతి యిప్పుడు చెయ్యమని కోరాడు రెడ్డి నాకు ద్రవ్యలోపం ఎక్కడాయుండదు అన్నివర్ణాలకు సమారాధన ఏర్పాటు చెయ్యండని డబ్బు యిచ్చాడు మునసబు కరణాలూ యింకా ఊరివారు నడుంకట్టి పెద్ద ప్రయత్నం చేశారు సలహా సంపత్తులో వెంకటరత్నంనాయుడుగారు మంచి హుషారయిన వ్యక్తి కరణంగారూ అంతవాడైనా నాయుడుగార్ని చూచుకుంటూ పోతాడు

సంతర్పణ పనులు జరుగుతున్నై కరణంగారు భార్యతో ఏదో గుసగుసలాడి సంతోషంతో బయటకువచ్చి కూర్చున్నాడు అప్పుడే మునసబుగారు ఏదో సంప్రదింపుకు వచ్చాడు కరణం సంతోషపడుతూ రత్నం! మన వాళ్ళు యికో పెటుగుపెట్టారు విన్నావా! అని చెవిలో గొణిగాడు నాయుడుగారు నవ్వుతూ కానియ్యండి బాబు అది మన బ్రాహ్మణ్యులకి ఉపాయనంనాడు నేర్పిన విద్యేగా! ఇంతసమర్పించుకుంటున్న రెడ్డిబావకు మంచి అబోతుని వెయ్యలేదూ! అదినెరిగి మంచి మంత్రాంగం చేస్తారయ్యా! యింకా చూస్తావేం కానీ- అక్కోరిక కూడా వెళ్ళబెట్టూ- మాకు నోరు తెరిచి అడగట చేతరాదుగాని కనేకోడలుంటే వద్దనే అత్త ఉంటుందా! అది నీచేత కావటల్లేదేమోనని బెంగగాని అని నొక్కాడు

రామిరెడ్డికీ లక్ష్మారెడ్డికి ఫలహారం పెడుతూ కరణం భార్య అన్నయ్యా! మీబావా ఈ ఊరివారూ మిమ్మల్ని కోరి ఒక అబోతుదూడని రేపు అచ్చువేయిస్తామనుకుంటున్నారే మీరు విన్నారా!' అంది రెడ్డిగారు నవ్వుతూ అమ్మాయిగారు! పంతులుగారు అనటానికి భిడియపడుతున్నారేమో అట్లాగే వారి చిత్తానుసారమే చేయిద్దామనండి అన్నాడు అవ్వా? అన్నా! మీబావగారికి భిడియమంటూ ఉందా! అట్లాగైతే కరణీకం ఎట్లా

నడుస్తుంది యివన్నీ ఎట్లా డుస్తా ంగి తండ్రీకొడుకు లు నవ్వుకున్నారు

ప్రయత్నం ఫలోన్ముఖం అయింది కరణంగారు భవానీ పురపు రమణయ్యగారివద్ద కొన్న దూడనివదల ంటాడు రెడ్డి అతిజాతిరత్నం మంచిలక్షణాలుకది క్షలో ఒకటి యిటువంటిదిదొరుకుతుంది నాకు శుసాంప్ర దాయం తెలుసుగనుకఇట్లాచెప్తున్నా ఇదిదేవతాదూడ రమణయ్యగారికియిచ్చినడబ్బంతా ఈఒక్కదూడచేస్తుం ది ఇదినాదొడ్లోఉంటే చాలుననిమురిశా న్నాడు మీర న్నటువాన్ని దేవదూతిగాశేమూగ్రామంలోతిరగనియ్యండి మాకు పాత్రం దేనికిచూడలెందుకూ? అన్నాడు వెంకటరత్నంనాయుడు అందుకుని రెడ్డిబాబూ! మా కరణంగారు ధర్మధర్మరాజంటివాడు పాపంమాయగోవు అయినా ంకల్పి చాడంటే వృధాకాఉం నేలింతివరకూ చూడలా అదూ నివెంకటేశ్వరుణ్ణియియ్యి తరువాత నీ యిష్టం అన్నాడు రెడ్డిగారు వ్వి తమ్ముడూ! అవ శ్యం అట్లాగేకానియ్యండి దైవకార్యమే గా మీరుచె య్యమనేది దానిఏర్పాటుకూడా చేయిచండన్నారు మరుసటిరోజు ఊర తా అంలంకరించారు శ్రీరామ కల్యాణంచేశారు భజనలూ ఊరేగింపులూ జరిపారు ఎక్కడచూచినా రెడ్డిగారి ఈవిని మెచ్చారు

12 గంటలకు అబోతును వేస్తున్నారు ముత్తయిదవలు దూడకి కాళ్ళకు పసుపూ పారాణి పెట్టి పెళ్ళికొడుకు లాగా మంటపములోకి తీసుకొచ్చారు రెడ్డిగారు ఆ దూడఎదుట లబడ్డారు కరణంపై హాంగుచేస్తున్నారు మన బు అక్కడ ఏర్పాటులు చేస్తున్నాడు మేళ గాళ్లు బ్రహ్మాండంగా మోగ్రియిస్తున్నారు పురోహి తుడు మేళాలను ఆపించి ంకల్ప చేసి అదూడను సంబోధించి "ఓ! వృషభరాట్! దేవబ్రాహ్మణధర్మ మాన్యాలు తీస్తు బసవదేవుడవై త్సంతానాన్ని గని మాపాలిట నందీశ్వరుడవై మాభూముల్ని పండించి మాపాడి ంటల్ని బీదాలిక్కి కసపెట్టి యథేచ్ఛావి హారా! అని ప్రభోధించాడు కరణంఅడావిడిగా మంట ంలోకివచ్చి రెడ్డిబసవేశ్వరుడని నామకరణ చెయ్యండని పురోహితున్ని హెచ్చరించాడు ముసబుమెచ్చుకు న్నాడు ఆ దూడ రెడ్డిముఖ చూచి రంకెవేశింది రెడ్డి సంతోషంతో కళ్లల్లో నీళ్లునించుకని దూడకు ప్రదక్షిణం చేసి హారతియిచ్చి బసవా!" అని దూడముఖం ముద్దు పెట్టుకున్నాడు అదూడరెడ్డికపోలంనాకింది రెడ్డిగారు కరణంభార్యను పిలిచి అమ్మా! పసుపునీళ్లతీసిపార

పోయండి అనిచెప్ప మమ్మగారి దొడ్డోకితోలారు అన్ని వరాలకూ ప్రత్యగా మారాధ చేశాడురెడ్డిగారు. ల క్రం దొరింది చిన లు పెద్దలయినారు పెద్దలు వృద్ధులైనారు ఓ బసవడు పెద్దబసవడు అయినాక అ మై గ న లతో మూపురం తొణుకుతుంటే గ గడోలు ఊగుతుంటే ఆ తీర్చిన ముఖంఎత్తుకుని బజారమ్మటి వస్తుంటే ఊరివారు మ చ్చట పడతార ఎగ ాళ భయపడి అరుగు లెక్కుతారు

రోజులో ఒకపర్యాయం కర ంగారి మంగిలివాకిట్లోకి వచ్చినిలుస్తాడు బసవదేవుడ ఆ ణ భార్య చాటులో తపుడూ తెగ సీ వేసి తగుతుంగి తానువచ్చిన సంగతి అమెక తో డంలో ఉ డి గసించకపోతే అంబా అగి ఒక లు లుస్తాడు ఆయ్యో నాయనా! నాగనలు మ పోనూ నవ్వవ చ్చ స గతే చూడలేదురా సవా! అంటూ గబ లాడి గోతుంది రాత్రిమున బ్బ దొడ్లో సచేసుంది

ఒకనాడు పురుగేదో ముట్టుకుండిలా గుంది బసవడు పడి పోయాడని మనకబ్బు తప్ప తమ లాడేటప్పటికి అయన భార్య అన దేశ్వరుడికి మహా ప్రఘుటాభిషేకం మొక్కు కుని వెంకటేశ్వర్లుకి ముడుపుకట్టింది కరణం భార్య సూర్యభగవానుడికి మొక్కి ఎడమ చెయ్యిమీదు కట్టుకుంది తరువాత మొక్కులు చెల్లించాడు

ఒక అవుపెండి డి పొరుగూరు అబోతు భీమపు ం వచ్చింది ఒక ఆసామి డిఎడ్లు అమాంతం పొడిపింది ఇంకొకదొడ్లో కట్టేసిఉన్నగిత్తల్ని పొడిచింది ఊరి వారు దీనిసంగతి టాగని ఆలోచిస్తున్నార రెడ్డిబస వడు ఊరి డిబొడ్డున ని డి పెద్దరంకెపెట్టి యిట్లా ఊరివధ్యలోకి వచ్చి ని ఒడు అ ప్లు గిట్టనేల రాచి షవాల్ చేంది అవచ్చిన అబోతు ఎట్లా పోయిందో ఎవరికీ తెలియదట

ఒకరోజున మంచి పైరువేసిన పొలంమధ్యలో దిగి ఉన్నాడు రెడ్డిబసవడు ఆపొలం ము లికామందు చేనుగట్టున ని డి ఎవా! మాబోటి బీదరైతుల్ని కనిపెట్టకపోతే వ ల్లలూ మేమూ ఎట్లా బ్రతకా లన్నాట్ట వెంటనే బసవడు గిరుక్కున వెనక్కి తిరిగి ఒక్క రకైనా కొరక్కుండా డొంకెక్కి ఊళ్ళోకి వెళ్ళిపోయిందట

బసవడు ఒక్కసారి పెద్దరైతు చేనుగట్టమ్మటి మేస్తుంటే వాళ్ళ పెద్దకమతగాడు పైనుంచి గడ్డిమోపెత్తుకువస్తూ

అబోతుని అదిలిస్తే కదలక పోయేప్పటికి ఓసినీ అబోతు చావా? లేవేం నీయమ్మ అంటూ ఏదో బండ బూతు తిట్టాట అతిట్టు వినీవినటంతో పెద్ద రంకె వేసి గట్టెక్కి బుర్ర కొడుతూ కమతగాడికి ఎదురు వచ్చింది వాడు హడలిపోయి నుంచుంటే చంపుతుందని భయపడి గడ్డిమోపు అక్కడపారేసి పిక్కబలంచూపి ఊళ్ళోపడి ప్రాణాలు దక్కించుకున్నాడు బసవడు కూడా వాడి వెంటవెళ్ళి అరైతు వాకిట్లో నుంచుని నుంచుని వెళ్ళిపోతే అరైతు అబోతు ఎందుకొచ్చిందని అలనా పాలనా చేయలేక పోయాడుగాని ఆకమతగాడు మాత్రం అబోతు ఎదుటపడి ఎరగడట

పశువులకు గత్తరవచ్చి దొడ్లల్లో పడిఉంటే బసవడు బయలుదేరి అన్నిదొడ్లల్లోకి వెళ్ళి ప్రతినిత్యం వాటిని చూచుకొని చివరకు ఊరిమధ్యనున్న కొలువుల మందిరం దగరకువచ్చి నిలబడి పోయేదట

వెంకటాద్రి ఆఊరు యిల్లంటకం వచ్చాడు 30 ఎకరాలు సేద్యం చేస్తున్నాడు మంచి బలంలో ఉన్నాడు రెండు మూడు పర్యాయాలు బసవడు అతని చేలపైబడితే రైలుకట్ట దిగేవరకూ తరిమివచ్చాడు ఎక్కడైనా బసవడు కనిస్తే కక్ష్యగాచూచి ఊరికే చేలమీద బడి ఉమ్మడితిండితిని తెగబలిసిందనుకునేవాడు ఒకనాటి ఉదయం వెంకటాద్రి లేనదిబ్బమీద తుమ్మపీకలు కొట్టి పాదులకు నిలబెట్టి ఎడబడి వస్తున్నాడు వాళ్ళ గనుమను బసవడు మేస్తోంది వెంకటాద్రి కోపంతో తిడుతూ అదలించాడు బసవడు బుర్రగొట్టి ఎదురు మొరాయించింది తిడుతూ కర్రతో ఒక దెబ్బవేశాడు వెంకటాద్రిని నందీశ్వరుడిలాగామీద కెగబడింది ఆపోతు వళ్లుతెలియని కోపంతో తనచేతిలోఉన్న చేగొడ్డలితో నుదిటపై ఒక పెట్టు పెట్టాడు వెంకటాద్రి అధర్మపు గొడ్డలిపెట్టు మెదటికి చొచ్చింది ధర్మరక్తంబయిటకి చిందింది బసవడు 'అంబా' అనిఒక పెద్దరంకేసి వెంకటాద్రి వెంటపడింది కళ్లూ ముఖం రక్తసిక్తమయింది వెంకటాద్రి పరుగుప్రారంభించాడు యిక పరుగెత్తలేనను కున్నాడు చచ్చిపోయి నానను కున్నాడు తొందరచిందరతో డొంకలో ఉన్న చిన్నజువ్విచెట్టెక్కి వణుకుతూ కొమ్మల్లో కూర్చున్నాడు బసవడు వచ్చి చెట్టుకింద పరవళ్లు తొక్కుతూ జువ్విని నేలమట్టంచేయాలని చూస్తోంది నాలుగుకాళ్లతో ఎడకొట్టగలదే కాని ఎగిరిపోయియున్న ఆ నుదురు మక్కలయితే యింకేముంది అక్కడికే బసవడి రోషానికి చెట్టు గజగజలాడి పోతోంది వెంకటాద్రి ఎదగుండెతో నోరూవాయీలేకుండా ఎప్పుడోచచ్చానను కున్నాడు

వచ్చేపోయేవాళ్లు పెద్దగుంపు చేరారు చివరకు ఊరంతా అక్కడేచేరింది కథఅంతావిని వెంకటాద్రిని తిట్టారు కరణంగారి కమతగాడు ఊళ్లోకి పరుగెత్తి కరణంగారితో బసవడి తల వెంకటాద్రిగారు పగలకొట్టాడని చెప్పేడిచాడు కరణం గందరగోళంగా జువ్విదగరకు వచ్చి యిదేంనాయనా యిట్లాకొట్టావని రోషంతో వెంకటాద్రిని అడుగుతూ యింకాఎట్లా బ్రతుకుతుందిరాఅని బసవడి దగరకు రాబోయాడు

బసవడు పెద్దబుసకొట్టి ఒక పెద్దపోట్లాటలో కొడుకుని వారించవచ్చే తండ్రిని కొడుకు ఊరుకోవయ్యా! నీకు తెలియదు వాళ్ల సంగతో నాసంగతో తేలేవరకూనేను విడువను నువ్వు నాదగరకురాక యింటికిపో 'అని గద్దించే తీరుగా కరణాన్ని దరికిచేరనియ్యక వీడిని చెట్టు దిగనియ్య ఎండి ఎండిచేస్తా నన్నట్లు రంకెలువేయ ప్రారంభించి రుద్రమూర్తి అయ్యింది కరణంకూడ దగరకు పోలేక పోయాడు

ఎవరో కరణంగారిభార్యకు మన బసవడితల వెంకటాద్రి పగలకొట్టి చంపాడని వినిపించారు ఆవృద్ధయిల్లాలు అయ్యో! అయ్యో! నాతండ్రిని తలేపగలకొట్టాడూ? యివాళ ఏవిషపురోజురా నాయనా అని అదురుకుంటూ యింత ఉన్నం-బెలం ఒకగడ్డ తీసుకు బజారు వెంటబడి అమాంతం జువ్విదగరకు వచ్చింది కరణం భార్యను వారించి యిప్పుడు దగరకు పోయావంటే నిన్ను తొక్కిచంపుతుంది జాగ్రత్త! అన్నాడు అతలి కరణాన్ని నిలూనాచూచి ఏమిటీ! యింతప్పడిపుట్టి పెంచుకున్న నాతండ్రి నన్ను తొక్కచంపుతుందయ్యా! లెండి అడ్డ చస్తే కొడుకుచేతులోనేగా చావాలిసింది అయ్యో అట్లాతలపగిలిఉంటే ఎట్లాఊరుకున్నారండీ అంటూ గబగబచెట్టు మొగటోఉన్న బసవడి దగరకుపోతోంది బసవడు రోషంతోవుంది అమెను ఏమిచేస్తుందోనని అందరూ హడిలారు

బసవడు ఆమెనుచూడటంతోనే అంబా అంబా అని అరిచి చెట్టుపైకి చూచి గిట్టలతో నేలగీకుతూ పెద్దబుసలు ప్రారంభించి నువ్వెందుకవచ్చావ్ నేనువీడిని చంపేసి యింటికివస్తానన్నట్టు తల్లి ఎదుట పిల్లవాడి మారాములాగా అడింది

ఆ తల్లి చెట్టుపై వెంకటాద్రినిచూచి నాయనా నిన్నేం చేసిందయ్యా! తోవనుపోయి దోవనవచ్చే తండ్రిగదా

యిట్లాగొడ్డలితో ఎక్కడైనా కొట్టుకుంటారా! చేతు
లెట్లావచ్చినై అని రా! బసవా! యివాళ ఎంతప ష్టి
రోజురా! అంటూ ఆబోతు వేపుకు నడచింది పైజన
మంతా ఆవిడను దగరకువెళ్లడతో పొడిచితొక్కు
తుందని భయపడ్డారు బసవడు చిందులు తొక్కటమాని
నిలబడింది ఆవిడ దెబ్బమీదనున్నం బెల్లం కుక్కి గుడ్డ
కట్టాలని ప్రయత్నిస్తుంది ఆబోతు త అందనియ్య
కుండా వాడిని తొక్కిచంపితేగాని ఊరక్కుం తు వ
నియ్యనన్నట్లు తప్పుకుంటుంది

వెంకటాద్రిభార్య పరుగెత్తుకువచ్చి అమ్మమ్మా? ఆయన్ని
రక్షించి నాకు సుప్రాకు సమా నిలుపెట్టమని ఏడిచింది
కరణం భార్య బసవడిని దా యితికి అయి ది బ వడు
అక్కడనుంచి కదలడు

పడమటి పొలంమీద ఉన్న మునసబ్బగారికి ఈ
వార్త చేరింది ఒక్కఅంగలో జువ్వి దగరకువచ్చాడు
దృశ్య చూచాడు కళ్లు చి తనిప్పులైనై జనం ఒత్తుకు
న్నారు బ వడి క ట్లోకి పైకు చి నెపుటి మువ్వ
జారింది నాయుడు కళ్లల్లోంచి తీక్షణదృక్పాత
జమ్మిమీదనున్న వెంకటాద్రిమీద పడి ది పెద్దశబ్ద
ముతో ఏంబాప్రన్నాడా! మా ఊళ్లో బ్రతకటానికి
వచ్చి మాత కాయు గలగొట్టి మా పెళ్లాం పుస్తెలు
తెంచుకుందామనుకున్నావా? ఇట్లా చిత్రవధ చెయ్యక
పోతే ఎక్కడన్నా ఒక తుపాకితెచ్చి కాల్చకపోయి
నావా! క్షణంలో నీకోరిక తీరకపోయిందీ? ఇదేనా
గోబ్రాహ్మణులంటూ చదువుకోటం? అహాహా! ఏంపుట్టక
పుట్టావయ్యా నోరులేదుగదా అనుకున్నావా? ఈ
ఘాతుకం వృథాపోతుందనుకున్నావేమో! ఇంతదెబ్బ
తిన్నతరువాత యిదేం బ్రతుకవచ్చింది గోహత్య మెడ
గట్టుకో త చావు అట్లాచేశావ్ అని గర్జించి బసవడికి
పదిఅడుగులదూరంలో నుంచుని కరణం భార్యవంక
చూచి అక్కయ్యా! ఎంత ఎచ్చిపల్లివమ్మా ఆ గాయం
నున్నంతో పూడుతుందా తల్లీ ఏంచేస్తాం! మనబిడ్డ పరా
యివాడికి ముద్దా? అకృత్యం జరిగిపోయింతరువాత ఎ త
గో ల పె డి తే ఏ మి లా భ ం? పదమ్మా యింటికి
అని బుజ్జగించి బసవడికెత్తుకు నుదిటినిచూచి నీపాప్ర
రబ్ధం మనకు అన్నిచేలుండగా యిక్కడి ఏంబంగారం
తిందామనివచ్చావు నాయనా! అని కన్నీళ్లుతుడుచు
కుంటూ ఏమిటీహింగామా యిక్కడ? ధర్మాన్నితప్పి
నడిచాడన్నమాట ఆయనకేయుండలీ ఇంత కాలం ధర్మ
రూపంగా ఉన్న నీవు వెధవప్రాణంకో ం యింత

కార్పణ్యంపట్టి బ్రాహ్మణ్ణి చెట్టుదిగనియ్యకుండా ఉక్క
బెట్టి చంపదలచుకోటం న్యాయమా! పద యిది ఊరు
కాదు ఊళ్లో చిన్నాపెద్దా కలిసి ఏంన్యాయంచేస్తారు
అక్కడే తేల్చుకుందాం భగవంతు డంటూ లేకపోలేదు
గదా? పదమ్మా! అని నముదాయించాడు వెంకట
రత్నంనాయుడుగారు

వి టున్న ఆమాటలకు జ ంవ్యాకయం దర్శించింది
బసవడు ముట్టెనే మీదపెట్టి యిస్సురమని గదలి ఊరు
ముఖమయింది ముందు కరణంగారిభార్యా నడచింది
తరువాత బసవడు ఆవె కమునసబ్బు తరువాత ఊరు
జనం వె క ాది) చెట్టుదిగాడు ఈ వారిట్లకు రోషం
తెచ్చుకుని యిల్లుచేరాడు

బ వడు సరాసరి గ్రామచావడి ము దుకువచ్చి నిల
బడింది పంచాయితీవార దరూ గూడారు ఊరు
ఉమ్మడి సొత్తుకు హాని కలిగింది కాబట్టి దానితరఫున
ప్రతివాదూ ఖర్యాదీయె టునా రు ముద్దాయి
వె కటాద్రికో ం వెట్టివాడిని ప ంచారు తనతో
సమానంగా తాను పంచాయితీవారిముందర నిలబడటా
నికి సిగు డ్డాను పిలవబడినందుకు రోష ఊరివారిట్లకు
కోపం వచ్చింది వెళ్లకుండా ఉ దామనుకున్నాడు
ఆట్లా నికిరాదు పెద్దమనుష్యులు బస్తు చే వెళ్లటం
మర్యాద సబబుకా అ భార్యా ఏమిటిసబబు
వాళ్లకార్యం ఆబోతునికొడితేవా ౖ తోలుకొచ్చి అక్క
డను కొబెట్టి చాయితా! పాల పాడుచేస్తేకొట్టరూ?
ముద్దుపెటుక టారా? మీ చ్చిముండాకొడుకుల చేష్టలు
మీఊళ్లోసాగుతున్నై మా ఊళ్లో అయితే చీల్చి ఎండే
సేవాళ్లం అన్నాడు వెంకటాద్రి అట్లాగే వెళ్లి చె ్పం
డందిభార్య

వెంకటాద్రి గబగబాబయలుదేరి ప చాయితీవారిముందర
నిలిచాడు ఆయనరావడంతో అక్కడపైవాళ్లుగేలిచేసి
అన్యాపదేశంగా తిట్టడంప్రారంభించారు

పంచాయితీవారు ఈ ఆంబోతుని యింత అపాయ
కరంగా ఎందుకుకొట్టావని ప్రశ్నించారు నాచేను
నాశనంచేసి దిబ్బమీద పాములర్ని తిని సాకేస్తె కర్ర
పుచ్చుకొని అదలించబోయేటప్పడికి పొడవవస్తే భయం
తో ప్రాణం రక్షించుకునేందుకు గొడ్డలి విశిరాను అది
తగిలిందేమోనని అన్నాడు

బసవడు పెద్ద రంకేసి బుసకొట్టి వెంకటాద్రివేపు
చూచింది ఒక పెద్దమనిషి లేచి ఈ ఆబోతు గట్లవెం
బడీ గనుములు వెంబడీ మెయ్యటమేగాని ఎవరి చేల

ల్లోను దిగి సోదుచేసినట్లు మే మెరగం. నీ చేలో దిగి నీ దిబ్బమీది మొక్కలు తిన్నట్లు రుజువుగా ఎవరినైనా సాక్ష్యం చూపిస్తావా" అన్నాడు వెంకటాద్రి కోపంతో. అప్పుడు ఎవ్వరూ లేరు అన్నాడు. మునసబు తీవ్రంతో నోరులేనిదిగదా అని నోటికివచ్చినట్లు అబద్ధమాడకు. ఇది మా గ్రామంలో వెలిసినప్పటినుండి మా మొక్క కొరికిందని ఒక రైతుగూడా విచారపడి గదిమినట్టుగూడా నేను వినలా. చివరకు నేటికి నువ్వొకడవు నోటికి వచ్చినవి నోరులేని పశువుమీద అబద్ధమాడి దాని తల పగలగొట్టడానికి నా ఊరు వచ్చావ్. నీతోటి మానవుడికే యిట్లా జరిగితే నువ్వేపాటికి ఎక్కడ కుంటాడివాడివో. నిన్నిప్పుడేమిచేస్తే నీ పాపపరిహారమవుతుందో తేల్చాలన్నాడు.

వెంకటాద్రి కోపంతో ఏం తేలుస్తారు నాచేలోబడి మేసి నా దిబ్బపాడుచేస్తే నేకొట్టినమాటనిజమే ఏంచేస్తారో చేసుకోండని లేచిపోయాడు.

కొందరు వెళ్ళి యీ వెంకటాద్రి పొలం దిబ్బా తనిఖీచేసివచ్చి అతని పన్ని అసత్యాలని చెప్పారు. పంచాయితీవారు అతనిని ఊరివారందరూ ప్రతివిషయంలోనూ బహిష్కరించాలని తీర్పు యిచ్చుకున్నారు. అతడు పశ్చాత్తప్తుడైతే తరువాత మాద్దామన్నారు.

బసవడు కళ్ళనీరు కారుస్తూ మునసబుదొడ్లోకి వచ్చింది. ఏవో మందులు వేసి కట్లు కట్టారు. ఆనాడు మొదలు బసవడు గరక కొరకటం మానింది. నీరు తాగదు. కరణం మునసబు భార్యలు వచ్చి చేటతో తెలకపిండి పెట్టి బ్రతిమాలారు. తినదు. నోట్లోతోసినారు ఉమ్మేసింది. యిట్లా వారం గడిచింది. బసవడు సగమైంది. అందరూ విచారపడుతున్నారు. పదునైదు దినములు జరిగింది. బసవడు శపించిఉంది. దేవపశువు ప్రాయోప్రవేశం చేసిందని వేదన చెందారు. ఏకాదశిరాత్రి అంబాఅని రెండుసార్లు అరచింది. నరసింహారావు వెంకటరత్నం నాయుడు వారిభార్యలూ దుఃఖపూరితహృదయాల్లో దానిచుట్టూ కూర్చుని ఉండగా ఆవృద్ధస్త్రీల కడుపుల్లో తలపెట్టి ప్రాణంవిడిచి ఆబసవడు పరమపదించాడు. మరణానికి ఆఊరి ఆబాలగోపాలం కన్నీరు విడిచారు. పెద్ద ఉత్సవంతో ఒక తోట బంగడిలో ఖననం చేసి సమాధికట్టారు.

వైశాఖంలో వెంకటాద్రిభార్య ప్రసవించింది. ఆశిశువు పుడుతూనే ఎద్దరంకెలాగ శబ్దం చేసి ప్రాణం విడిచిందట. వెంకటాద్రి తల్లి నాయనా! నీకొంపకు అనిష్టం పట్టిందిరా! నీయిల్లు నిలవదురా అని ఏడిచింది.

మరుసంవత్సరం మళ్లీ వెంకటాద్రి భార్యకు కాన్పురోజులొచ్చినై. ఆవిడ ఏడుస్తూ తనకు అంబోతు దర్శనమిచ్చిందని తన కల భర్తకు చెప్పింది. వెంకటాద్రి ఒంటరిగా కూర్చుని పశ్చాత్తాపంతో కుమిలి తన అకృత్యాన్ని నిందించుకొన్నాడు. అతడితల్లి నాయనా! మనకు మరు పుట్టినా ఆ బసవదేవుడిపేరు పెట్టుకొని ఆ దూడ బసవడిని దానమిస్తానని మొక్కుకుంది. సంతానం నిలిచింది. ఆయనకు 4 మొగపిల్లలూ 3 ఆడపిల్లలు మాత్రం కలిగారు. యిది నేను ఒక పెళ్లిలో వారిని చూచి విన్న చరిత్ర.

ప్రకృతి చికిత్సాలయ నిర్మాణము

ప్రకృతి చికిత్సాలయము దుగిరాల సుభాను నగరము నందు ప్రకృతివైద్యులు శ్రీ పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడు యన్. డి. గారిచే స్థాపింపబడినది.

ప్రారంభోత్సవసభకు శ్రీ జంపాల సంగయ్య చౌదరి బి. ఏ. గారు అధ్యక్షత వహించిరి.

మచిలీపట్టణ వాస్తవ్యులు ప్రఖ్యాతచిత్రకారులు కవితావిశారదులు ప్రకృతిచికిత్సా పరిశోధకాగ్రగణ్యులగు శ్రీ మాజేటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావు యన్. డి. గారు తమ సహజసంపూర్ణ ప్రకృతిచికిత్సా విధానోపాయనాది విషయకోపన్యాస పురస్సరముగా నీ ప్రకృతిచికిత్సాలయమును ప్రారంభించిరి.

శ్రీ నన్నపనేని శ్రీరాములుగారు ప్రకృతి చికిత్సా సంయోగము తమ యనుభవములగూర్చి ముచ్చటించిరి.

శ్రీ సుధీమిత్ర ఉ. భా. ప్ర. జంపాల వెంకటనృసింహము గారు ప్రకృతి చికిత్సావశ్యకము ఋషికాలపు జీవితము గూర్చి ప్రసంగించిరి.

అధ్యక్షులు ప్రకృతి చికిత్సాలయముతోపాటు యోగవిద్యాశాలను గూడ నడుపవలసిన యవసరముల వివరించి శ్రీ పుండరీకాక్షుడు గారిని ఆ కార్యము నిర్వహింపుడని కోరుచు నుపన్యసించిరి.

శ్రీ ప్రకృతి డాక్టరుగారు తమశక్తివంచన లేక యోగపాఠశాలను నడుపవాగ్దానము చేయుచు వలయు సహకారము గ్రామవాసులీయవలసినదని కోరిరి. ఫలహారతాంబూలాదులతో సభ ముగింపబడెను.

జంపాల సంగయ్య

గోరుచుట్టు

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు

గోరుచుట్టు కండరములోనుండి మాత్రమే పుట్టునదిగాదు ఇది ఎముకకు సంబంధించిన రోగము దీనిబాధ భరింపరానిదిగా నుండునని ఎల్లరకు తెలిసిన విషయమే దీనికి చికిత్స ఆలస్యము చేయక, తక్షణమే చేయదగినది ఆంగ్లేయవైద్యులు ఆపరేషనుకంటె గత్యంతరము లేదందురు సాధారణముగా దీనికి ఎండికట్లుగాని పసరాకులు నూరిగాని పారాయణమునుగాని (పసుపు సున్నము కలిపి) కట్టుచుందురు గాని వీనివలన అంత ప్రయోజనము కనుపించదు తక్షణమే ప్రకృతి వైద్యము చేయుదురేని మామూలు మందువైద్యమునకు పట్టుకాలములో మూడవ వంతు కాలముకంటె ఎక్కువపట్టదు

చికిత్సలు

(1) చిన్నమూతిగల ఒక చెంబుతో ఆవిరి తయారు చేయవలెను పాత్రను బొగ్గుల కుంపటిమీదనే యుంచినచో విడువకుండ ఆవిరి బాగుగవచ్చుచుండును సన్నగావచ్చు ఆవిరి గోరుచుట్టులేచిన వ్రేలునకు (మీచేయిఅంతకు కూడ) తగులునట్లు చెంబుపైభాగమున పెట్టి గుడ్డకప్పవలెను గోరుచుట్టు ఎక్కువ వేడిమిని భరించలేదు అందువలన ఎక్కువ బాధకలుగకుండ పైకి క్రిందికి జరుపుకొనుచు ఆవిరి వ్రేలికి తగులునట్లు చేయవలెను సమీపములో వెడల్పుమూతిగల గిన్నెలో చల్లని నీళ్ళుపోసి సిద్ధముగనుంచుకొనవలెను ఆవిరి పట్టునపుడు ఆవేడికిచుఱుమనగానే, ఆ వ్రేలిని (మీచేతినంతయు) చన్నీళ్ళలో ముంచవలెను వ్రేలు చల్లబడగానే, మరల ఆవిరిపై పెట్టవలెను మఱల చుఱుమనగానే చన్నీటిలో నుంచవలెను ఈవిధముగ షుమారు పది పర్యాయములు మార్చుకొనవలెను చివరకు చన్నీటిలోముంచి పూర్తిచేసికొనవలెను దీని వలన ఫలితమేమనగా—ఆవిరి వేడిమివలన రక్తనాళములు వ్యాకోచము(ఎక్స్‌పేండు)నొందును చన్నీటిలోముంచినపుడు వ్యాకోచమునొందిన రక్తనాళములు సంకోచము (కంట్రేక్ట్) నొందును వ్యాకోచసంకోచములు(ఎక్స్‌పేన్షను అండ్ కంట్రేక్షన్) ఒకదానివెంట నొకటివరుసగా జరుగుచుండును దీని ఫలితముగ, అచ్చట చేరియుండు మాలిన్యమునకు కదలిక గలిగి, రక్తప్రవాహములోనికి నెట్టివేయబడి బహిష్కరింపబడును

(2) గోరుచుట్టుకు దిగువభాగమున ఒకసన్నని పొడుగయిన దారమును పదిచుట్లు గట్టిగచుట్టవలెను చాలసేపుంచినచో బాధ భరించలేరుగనుక రెండు మూడు నిమిషములుంచి త్రాడువిప్పివేయవలెను రెండుమూడు నిమిషములయిన తరువాత మరలకట్టవలెను ఈ విధముగ నాలుగైదుపర్యాయములు కట్టి విప్పుచుండవలెను ఇట్లు కట్టుటవలన శుద్ధ రక్తము గోరుచుట్టు భాగములో ప్రవేశించి ఆ రక్తము ఈవలికిరాకుండ అరికట్టబడును గోరుచుట్టులోని రక్తనాళములు బాగుగ ఉబుకును కట్టువిప్పగానే, బంధింపబడిన రక్తము మాలిన్యముతోసహా ఈవలకు వడిగా ప్రవహించును ఈవిధముగ నాలుగైదు పర్యాయములు చేయుసరికి అచ్చటిమురుగు పదార్థము రక్తప్రవాహములో కలిసి బహిష్కరింపబడును ఈవిధానమును రాత్రిపరుండబోవునప్పుడు చేసినచో బాధతగ్గి సుఖముగ నిద్రపట్టును పగలుకూడ ఒకపర్యాయము చేయవలెను

(3) చేతివ్రేలునకు లేచినచో, చంకనుండి మీచేతివరకునూ, కాలివ్రేలికి లేచిన తొడ మొదలు పాదము వరకునూ, తడిబట్టతో బాగుగ మర్దనచేయవలెను తోముటవలనను, ఎసుకుటవలనను, రక్తప్రవాహమునకు చురుకుదనముగలుగును పై రెండు చికిత్సలకు ఈ

మూడవ చికిత్స (నాలు సహాయకారి రక్తప్రవాహమునకు స్వాతంత్ర్యము) గలుగుటవలన, మాలిన్యము వేగముగ బహిష్కరింపబడును గోరు చుట్టున్న అకణువుమీద మాత్రమే చికిత్స చేయుటకంటె యావత్తు చేతికిగాని కాలికి గాని చికిత్స చేయుట మేలైనపద్ధతి

(4) భూతద్దముతో గోరుచుట్టుమీద సూర్యకిరణములను కేంద్రీకరించవలెను ఎరుపుకాంతితో గూడినకిరణములు ఇంకను ప్రశస్తములు ఈచికిత్స చాల ఉత్తమమైనది సూర్యకిరణములు లోనికిచొచ్చుకొనిపోయి రోగ మూల ప్రదేశమును (ఎముకను) తాకును సూర్యకిరణములందత్యంత గుణవంతమగు రోగనివారకశక్తులున్నవి గనుక, త్వరితముగ నివారణయగును

(5) నిమ్మరసము నీటిలోపిండి, ఆభాగమును కడుగుటవలననూ, లేక ఆనీటిలో గుడ్డ తడిపి చుట్టుటవలననూ చాలమేలుగలుగును నిమ్మకాయకు ప్రేలుదూరుటకు చాలినంతరంధ్రము చేసి, కాయలోని గుజ్జుకొంత తీసివేసి, ప్రేలిక తొడుగుటయు చాలమేలైనది నిమ్మరసము వలన క్రిమ్ములు నశించిపోవును సూక్ష్మజీవులంతరించును

(6) ఆహారములో ఫలములను, కూరగాయలను విరివిగ నుపయోగించుటయు ఒకటిరెండు ఆతపస్నానములనుగాని ఆదిత్యపేటికా స్నానములనుగాని, ఆచరించుచో అతివేగముగ నివారణయగును

(7) బాధతీవ్రముగనున్నంతవరకు ఒక్కొక్క చికిత్సను దినమునకు రెండుపర్యాయము లాచరించవచ్చును బాధతగ్గినకొలది చికిత్సలసంఖ్య తగ్గించుకొనవచ్చును ఈచికిత్సలను సక్రమముగ జరుపుకొనినచో, రెండుమూడు రోజులలోనే నివారణయగును ఈవిధముగనే ననేక కేసులు చికిత్సచేసి ఫలితమును పొందినాను

ప్రకృతి చిత్రములు

సాధారణముగా ఎండకాలములో మన దేశంలో ఎండ 116 డిగ్రీలయ్యేవరకు మనము తహతహలాడిపోతాము 12 జూన్ 1919 లో జాకోబాబాద్ అనే ఉత్తరహిందూస్థాన పట్టణంలో 127 డిగ్రీల ఉష్ణం ఉండింది హిందూస్థానములో ఇంతఎండఎక్కడాఎన్నడూ లేదు పశ్చిమకనుమలు అను సహ్యాద్రి పర్వతాలలో చిరపుంజీ అను స్థలములో మొత్తము హిందూదేశములో అత్యధికవర్షముకురుస్తుంది సాధారణముగా ౩౬౫ దినాలలో ౧౬౨ దినాలలో వర్షం చిరపుంజిలో కురుస్తూ ఉంటుంది కాని దాన్నిమించిన స్థలం ఇంకొకటి కలదు తిరువాన్కూరు సంస్థానంలోని కంజరపల్లి అను ఊరిలో సాధారణముగా ప్రతిసంవత్సరం ౧౬౫ దినాలు వర్షము కురుస్తుంటుంది

ఒకేదినము అయిదారు అంగుళాల వర్షము కురిసేవరకు అబ్బా ఎంతగొప్పవర్షమూ అని ఆశ్చర్యపడుతాము ౨ జూలై ౧౯౧౮లో సూరతుజిల్లాలోని ధరంపూర్ అను గ్రామములో ఒకేనాడు ౩౯ అంగుళాల వర్షం కురిసింది

సింధు సూబాలో మొత్తందేశములోకంటే వర్షం చాలాతక్కువకే కరాచీలో ప్రతిసంవత్సరం సగటున ౮ అంగుళాల లోపలనే వర్షం కురుస్తుంది కాని ౨౩ జూలై ౧౯౩౦ లో ఒకేనాడు కరాచీలో ౭ ౮౬ అంగుళాల వర్షం కురిసింది

Printed by Mr I V Ratn m M S at the Andhra G ndhalaya P ess and Edit d & Publish d by Dr P VENKATRAMAYYA PRAKRITI OFFICE, BEZWADA P I C No K9



నవంబరు
1946
విడి పత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథమాల

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4 8 0
సౌఖ్యప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	1 4 0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉష పానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉప్పు	0 1 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగానీపో	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 5 0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రీడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుట లు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1 భాగము	1 8 0
2 భాగము	1 4 0
3 భాగము	1 8 0
4 5 6 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
ఎనీమా	0 14 0
ధ్యా చికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వైద్యవిప్లవము	0 8 0
త్రిదోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1 8 0
ప్రాణాయామము	1 4 0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మసూచికము	0 8 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్వికారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
భగవద్గీతాగేయము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28	బెజవాడ నవంబరు 1946	సంచిక 11

1 దీపావళి పండుగ

రైలుదిగి యింటికి వచ్చేటప్పటికి వాళ్ల చెల్లెలి గారి యింటినుండి నాభార్య వర్తమానంచే సింది ఊళ్లో పంచదార యిస్తున్నారట తీసుకు రమ్మని అదివరకు కొంతపనిచేసియున్నందున వెంటనే అదివరకే వ్రాసిఉంచిన అర్జీ బియ్యపు రేషను కార్డు తీసుకొని తాలూకా కచేరీకి పరుగెత్తాను

గ్రామదేవత జాతరదగ్గిర ఉన్నట్లు జనం మూగి ఉన్నారు పైన యెండ మండిపోతున్నది అక్కడే పంచదార రేషనుడిపో పెట్టినారు లోపల డిప్యూటీ తహశ్శీలుదారుగారి ఆఫీసువాకిట్లో 200 మంది జనం చేరారు బంట్రోతు వెళ్లండయ్యా, వెళ్లండి' అని ప్రజలను గదుముతున్నాడు ప్రజలు నా అర్జీ తీసుకోమంటే నా అర్జీతీసుకోమని బంట్రోతులమీదికి తోసుకు పోతున్నారు

తహశ్శీలుదారుగారు లోపలకూర్చుని యిద్దరు అసిస్టాంటులచేత అర్జీలమీద ఆర్డర్లు వ్రాయిస్తూ తాను దస్కత్తులు పెట్టుతున్నాడు వాకిట్లో ప్రజలుచేసే అల్లరికి పడలేక తాసీల్దారు బయటకి వచ్చి 'అర్జీలు పుచ్చుకొనే వేళ దాటిపోయింది మీ కాకితాలు తీసుకుంటే యింకో బ్యాచి వస్తుంది ఇది సాయంత్రందాకా తేలదు తీసుకునేందుకు వీలు కాదు దయచేసి పొండని" వరుసంగానే అంటున్నాడు ప్రజలు బ్రతిమాలగా చివరకు మీ అర్జీలన్నీ ఆ ట్రే (తొట్టి)లో పడవేయండి వ్యవధి ఉంటే

క్రొత్త కధకుడు

ఆర్డర్లు వేస్తానన్నాడు సాయంత్రం నాలుగింటికి రమ్మన్నాడు

నేను యింటికి వచ్చేటప్పటికి నాగృహలక్ష్మి నేను తెచ్చినపంచదారతో లడూలు చేయవలెనని ఉవ్విళ్లూరుతోంది నేను ఉత్తచేతులతో యింటికి వచ్చేటప్పటికి ఏమండీ పంచదారకు పోనేలేదా ? వారియింట్లో పంచదార తెచ్చుకున్నారు వీరియింట్లో పంచదార తెచ్చుకున్నారని ఏకరువుపెట్టింది నాకు చిరాకు యెత్తిపోతోంది నేనూ ఒకచిన్నఉపోద్ఘాతము మొదలుపెట్టినాను

అయిదారు తడవలు నేను వెళ్లిన రోజున డిప్టీకలెక్టరు ఊళ్లో లేకపోయినాడు ఒకరోజున సాయంత్రం నాలుగుగంటలకిగాని రాలేదు ఆవేళ నేను విసుగెత్తి మూడింటికే తిరిగిపోయినాను ఒకరోజున పనిమీద పోతుంటే డిప్టీకలెక్టరు ఆఫీసుముందు జనంమూగి ఉంటే చూడబోయినాను పంచదార అర్జీలు పెట్టుతున్నారు నాదగ్గిర కాగితంలేదు రేషను కార్డుమాత్రం జేబులో ఉంది ఇంటికి పోయి కాకితం తెచ్చి వ్రాసియిచ్చేటప్పటికిఅర్జీలువేళ మిగిలిపోతుంది ఏమిచేయాలో తోచలేదు

మా హైస్కూలు విద్యార్థులు అయిదారుగురు స్కూలు వేళప్పుడు డిప్టీకలెక్టరాఫీసులో చదువుకుంటూ ఉంటారు వారిలో ఒకరిని అరపావుటాకా కాకితం యిమ్మని అడిగాను ఒకపిల్లవాడు అయ్యా, యీనోటు

బుక్కులు కోట్సు వ్రాసుకునేందుకే యేర్పడ్డవి పంచదార అర్జీలకు చింప యివ్వటానికి వీలు గాదన్నాడు అంసరూ నవ్వారు అందులో ఒకపిల్లవాడు వాని నోటుబుక్కులో కట్టు దగ్గర ఒక కాకితం చింప యిచ్చాడు మొదటి వానికి నిగ్రహించింది నివ్వు శిబి దధీచుల కంటె త్యాగమూర్తివోయి” అని కాకితం యిచ్చినవాడిని ఉపాలంభన చేశాడు కాకితం యిచ్చినవాడు చిన్నబుచ్చుకోలేదు ఆ కాకితం మీద అర్జీవ్రాసి దాఖలు చేశాను అది పంచదార గుమాస్తాకు వచ్చింది ఆయన మమ్మలను ఒక్కొక్కరినే పిలిచి కాకితం యిచ్చి రెవెన్యూ ఇన్‌స్పెక్టరుచేత రాయించుకు రమ్మన్నాడు

సరే తాలూకా కచ్చేరీకి పోయినాము వారినీ వీరినీ అడగ్గా అడగ్గా కచేరీ చావడిదగ్గిరకు పొమ్మన్నారు అక్కడికిపోయినాము అక్కడ ఆయన ఒక పడకకుర్చీలో పడుకున్నాడు నన్ను ఆయన ఎఱుగు ఏం పంతులూ పని మీదవచ్చావన్నాడు పంచదార అర్జీ చేతి కిచ్చాను రేషనుకార్డు చూపించాను దాని మీద 13 యూనిటనీ కార్డు నెంబరు వేసి దాని క్రింద వ్రాశాడు మాయింట్లో రోజూ కాఫీ త్రాగుతామనీ నెలకు 2 వీశెల పంచ దార కావాలని వ్రాశాడు నిజానికి కాఫీ త్రాగే అభ్యాసం మాకు లేదు అది కాదంటే మరి పంచదార వచ్చేదెలాగ? ఆ రిమార్కు లతో పంచదారగుమాస్తాకా అర్జీ యిచ్చాను ఇంతతొందరగా పనులు అయిపోతున్నందుకు యెంతో సంతోషంగా ఉంది నాకు పంచ దార గుమాస్తా దొరగారి దస్కతులు చేయించి ఎల్లుండి యిస్తాను రమ్మన్నాడు

రమ్మన్నరోజుకు నేను కూతురుగారి యింటికి వెళ్లి అల్లుడు ఉండమంటే ఆగిపోయినాను మరునాడు వెళ్ళినాను నిన్న రమ్మంటే యివ్వాళ వచ్చావేమన్నాడు క్షమాపణ చెప్పుకొని ఆర్డరు యివ్వమన్నాను ఇంకా దస్కతులు కాలేదు దొరగారు సబూరులో ఉన్నారన్నాడు రెండుమూడు రోజులకురమ్మ న్నాడు ఆ తర్వాత ఆర్డరు పడలేదు నాలుగుసార్లు తిరిగిన తరువాతపర్మిసెంటు కార్డులు యివ్వరనీ ఎప్పటికప్పుడు తహశీలుదారుకు అర్జీ పెట్టు కొని పంచదార పర్మిటు పొందాలని పంచ దారగుమాస్తాగారు డిప్యూటీ కలెక్టరుగారి ఆర్డరైందని చల్లగా సెలవిచ్చారు ఈ సంగతు లన్నీ నా గృహలక్ష్మికి చెప్పి ఆమెకోపాన్ని చల్లబఱచాను

సాయంత్రం బజారున పోతుంటే మా లక్ష్మీ నారాయణ కనపడ్డాడు ముఖం వాడి బేజారై ఉన్నాడు తాను నాలుగు పేర్లతో అర్జీలు పెట్టానని నాలుగుపర్మిట్లు వచ్చినవని నాలుగు అరవీశెలు(యెత్తైతే) పంచదార యింట్లోయిచ్చి యిప్పుడే వస్తున్నానని చెప్పినాడు నా సంగ తడిగి తెలుసుకొని నన్ను వెంటనేపోయి నా పర్మిటు తెచ్చుకోమనీ, సమయానికి లేకపోతే యెవరన్నా ఆపర్మిటు తనదే నని తీసుకుంటా రనీ చెప్పినాడు

సరే అక్కడికి వెళ్లాను ఒక బంట్రోతు ఒక యెత్తైన కిటికీలో నుంచుని ఒక్కొక్క పేరే చదివి ఒక్కొక్క పర్మిటే డెలివరీ చేస్తున్నాడు అక్కడ ఒక గంట నిలుచున్నాను ఒక్క మనిషే 7,8 చొప్పున పర్మిట్లు తీసుకుంటున్నా డని ఒక గలంతు బైలుదేరింది నాది కూడా ఎవరన్నా తీసుకున్నారేమో అనుకున్నాను

కొంత సేపటికి నాపర్మిట్ వచ్చినది అయితే యేమైనది? కోఆపరేటివు సొసయిటీకి వెళ్లమన్నారు అక్కడ పంచదార ఇవ్వరు ఆసొసయిటీ అధికారి నాకు స్నేహితుడు ఇంకొక బ్రాంచికి ఆర్డరువేశాడు

ఆబ్రాంచికి బయలుదేరాను దోవలోనాలుగు నోటు బుక్కులు కొన్నాను ఒక కానీపెటి పల్లుతోముపుల్లలు కొన్నాను కొంతదూరం వచ్చి చూచుకొన్నాను పంచదార పర్మిట్ కాగితం పోయింది జేబులు గాలించాను నోటుబుక్కులు చూచాను మనిపర్సు చూచాను లేదు వెక్కి తిరిగి పోతూంటే దోవలోపడియుండది నేనుపడినశ్రమ అంతా ఆకాగితముపోతే వ్యర్థమయ్యేది ఆ కాగితం యెవరికన్నా కర్మం చాలక కర్మం చాలకయేమి కర్మం? కర్మంచాలి దొరికింటే నిక్షేపంలాగ కష్టం లేకండా పంచదార కాస్తాకూస్తాగాదు అరవీసె లభించేది డబ్బుకే అనుకోండి వీసెడు ఖరీదుకు సవాసేరుపంచదారకూడా లభించవని యీ రోజులలో ఒక సవాసేరుగాదు రెండు సవాసేర్లకు పర్మిట్ కాకితం దొరికిందంటే యెంత అదృష్టముండాలె నోటు బుక్కులు పల్లుదోము పుల్లల మధ్య పంచదార కాకితం జారిపోయింది కాబోలును? దొరక్కపోతే యెంత ఖేదపడవలసవచ్చేది కనుక పంచదార పర్మిట్ స్వాధీనములోనున్నవారు మిగత వ్యాపృత్తులు పెట్టుకోరాదు పెట్టుకుంటే యిలాగే జరుగుతుంది భగవంతు డేమన్నాడు?

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం''అని

బ్రాంచి డిపోకు పోయేటప్పటికి డిపోఆయన పంచదార చీటీలు యివ్వటం యీపూటకుసరి, మిగిలినవాళ్లు రేపు రావలసిందే అంటున్నాడు

అయ్యా యీపంచదారకొరకు చాలా శ్రమపడ్డాను ఈ పర్మిట్ కొరకు యీదినం ఒంటిగంటనుండీ యింతవరకు తిరుగుతున్నాను మీరు అలా సెలవిస్తే కాదు ఈ ఒక్క చీటీ యిప్పించండి'' అని మనవిచేసుకున్నాను

ఇప్పటికే చీకటిపడి అక్షరాలు కనపడటం లేదు ఇంకా కూడికలు కావలెను ఎంతపంచదార ఖర్చుఅయిందో యింకా యెంతనిలవ ఉన్నదో లెక్క చూస్తేగాని మళ్లీపంచదార రాదు దయచేసి రేపు రండి'' అన్నాడు

మరునాడు వస్తే పంచదార అయిపోతుందేమో''అన్నాను అయిపోదురండి''అన్నాడు మరునాడు యేడున్నరకే కొట్టుతీస్తారని అప్పటికి రమ్మని చెప్పిన మీదట యింటికి చేరుకున్నాను ఎండ అంతా నాపాలైనది అప్పటికే 4 మైళ్లనడక అయినది చివరకు ఉత్త చేతులతో ఇంటికిపోవలసి వచ్చినది

దోవలో అనుకున్నాను పంచదార దొరకక పోవుటచేత దీనికొరకింత శ్రమపడుతున్నాము డబ్బుయిస్తేగాని రాని వేశ్యలకొరకూ మానమూ ప్రాణమూ అపాయములో పడిపోయే పరస్త్రీకొరకూ పురుషులు పడే పాట్లలో సగము పాట్లు నాలుగోవంతు పాట్లు స్వభార్యకొరకు పడితే యెన్నో నరకకూపాలుగా ఉండే సంసారాలు బాగుపడతవిగదా? అది మాని వ్యభిచారముకొరకు పాకులాడే స్త్రీపురుషులకును ఆరోగ్యదాయకమైనశుభముగా లభించే బెల్లమును మానుకొని పంచదార కొరకై పాట్లుపడే స్త్రీపురుషులకును భేద మేమున్నది? ఈ రోజుననేను పడిన శ్రమంతా యెవరికొరకు పడినట్లు నాకు పంచదార

మీద ప్రత్యేకమైన అభిలాష లేదు ఎల్లలకా యిది ఆరోగ్యదాయకమైనది కాదు అదీగాక పంచదారతో చేసినవే రుచిగా ఉండి బెల్లము తో చేసినవి తియ్యగా ఉండవుగనుకనా? పంచదార కూడా సులభంగా లభిస్తుంటే పంచదార మీద యింత మోహ ముండదేమో అనుకున్నాను అయితే ఏమిలాభం కొంతవని చేశాము గనుక మిగతాభాగం చేశాను

మరునాడు చీకటితో లేచి నరకచతుర్దశి తలంటి పోసుకున్నాను దినపత్రికలో నవఖాళీ దురంతాలు చదువుతూ కూడా యింకా హిందువులు పండుగలు యెట్లా చేసుకుంటున్నారు? మన రకములో వేడిలేను జాతి చప్పగా చచ్చి నీరైపోయింది నిటికన్నా ఒక గతి ఉంది మనజాతి స్తంభించి గడ్డకట్టి పోయిందనుకున్నాను కూరగాయలు తీసుకు వచ్చేటప్పటికి పొద్దుయెక్కింది ఎనిమిది అయింది ఇప్పటికే పంచదార అంతా అయిపోయి వుంటుంది పంచదార తెచ్చేటందుకు డిపోలో పొట్లం కట్టి యివ్వరు మనం పంచదార కొనకుండా నిరోధములు కలిగించాలనేమో ఇంటిదగ్గిరనుంచే ఒక కాగేటు ఖాళీ పాలడబ్బా తీసుకొని బయలుదేరాను అది పౌనుడబ్బా పౌను 40 తులాలే నాయెను అర వీశె 60 తులాలాయెను పట్టదని అనుకొని ఒక పాతపేపరు తీసుకొనిడిపోకుచేరుకున్నాను పంచదారకన్న పాలఎండి తేలికఅని అపుడు నాకుతోచలేదు డిపో మేనేజరు తొమ్మిది గంటలకు రమ్మన్నాడు అయ్యా! మీరు తొమ్మిదింటికి రమ్మంటే తొమ్మిదింటికి వచ్చాను మళ్లీ తిరుగలేను పంచదార యిచ్చి పంపండి అని కొంచెం కరగ్గానే అడిగాను

నేను మీ నౌకరునా ప్రభుత్వపు నౌకరునా! లెక్కలు తయారుకాలేదు అగండ న్నాడు

సరేనండి మీరు మా నౌకరైతే మేము రావటంతోనే యిచ్చే వారుగదా? మీరు మాకూ నౌకరులు గాదు ప్రభుత్వానికీ నౌకరులు గాదు మేమూ ప్రభుత్వమూ కూడా మీకే నౌకరులము మీరు రమ్మన్న వేళకు వచ్చినా, పంచదార యివ్వక మళ్లీ వాయిదా వేస్తే తిరుగుతూ ఉండవలెనా'' అన్నాను

నేను మిమ్మలను ఒక్కరినే పంపలేను వచ్చిన వారినందరినీ చెప్పపంపించా నన్నాడు సరే చేసేదిలేక అక్కడే నీడను కూర్చున్నాను

ఇంతలో జ్ఞాపకం వచ్చింది ఒక ప్లీడరుగారి భార్య మా యింటికి యేదో పనుండివచ్చి, తమకు పంచదారకు పర్మినెంటుచీటీ ఉన్నదనీ తమకిచ్చే పంచదార తమకు కాబట్టక, వారికీ వీరికి యిస్తూ ఉంటామనీ చెప్పింది 3 నెలల బట్టీ మా యింట్లో పంచదార లేకుండనే జరిగిపోతోంది మాయింట్లో పంచదార లేదనే లేమిడి ఉంది కాబట్టి ఒక నెల పంచదార మా కిప్పించమని నా అర్ధాంగలక్ష్మి ఆమెను కోరింది పనుండి రాబట్టి కాదనలేక ఆమె సరేనంది నాకు మా ఆవిడ యీ సంగతి చెప్పి ఆ ప్లీడరుగారి నడిగి వారి పర్మిట్ తీసుకొనైనా పంచదార తెస్తేగాని పండగ వెళ్ళదన్నది ఎలాగో యింకొక అరగంటకు గాని పంచదార యివ్వడాయెను ఆ ప్లీడరుగారింటికి వెళ్లి మంచి చెడ్డా మాట్లాడి సన్నగా పంచదార సంగతి బైట పెట్టి వారి కార్డు యీ నెలకు మాకు యిప్పించమని అడిగాను

(కైటిలు పేజీ 3 చూడుడు)

దొంగతనమునకు ప్రకృతి చికిత్స

ఒక గ్రామస్థుడు గాంధీమహాత్ముని ముందునకు కొనితేబడెను. వాని శరీరము గాయపడి యుండెను. తనయింటిలో సొమ్ములు మొదలైనవి దొంగిలించిన దొంగలవలన వానికి గాయములు తగిలెను.

ఈ విషయమై చేయదగినవి మూడు పద్ధతులు గలవని గాంధీజీ ఉరలీ గ్రామస్థులకు తెలిపిరి. మొదటిది మామూలు పూర్వపు పద్ధతి పోలీసులకు తెలియచేయుట. తరుచుగా అది పోలీసుల కింకను అవినీతిని నేర్పునదై యున్నది. అది బాధితున కెట్టి మేలును చేకూర్పదు. రెండవపద్ధతి జన సామాన్యమువలె చర్యగైకొనక వూరకుండుట. ఇది గర్హ్యమైనది. ఇది పిరికితనములోనుండి పుట్టినది. పిరికితనమున్నంతవరకు నేరము చేయుట అభివృద్ధినొందును. మరియు అట్లూరకున్నందువలన ఆ నేరములో మనముగూడ భాగస్వాముల మగుదుము. గాంధీజీచెప్పిన మూడవపద్ధతి ఇది పవిత్రమైన సత్యాగ్రహ పద్ధతి. దొంగలను నేరస్థులను మన తోబుట్టువులవలె చూచుకొనవలెను. ఆ నేరము నొక రోగముగాను, ఆ నేరస్థులను రోగులుగాను చూచి ఆ రోగమును మాన్పుటకు ప్రయత్నించవలెను. దొంగలయెడ నేరస్థులయెడ మనము ద్వేషము వహించుటకంటె వారిని మనము దండించ ప్రయత్నించుటకంటె మనము వాని హృదయములో ప్రవేశించి వాని నేపరిస్థితులా నేరము చేయించినవో తెలుసుకొని వాటిని నిర్మూలింప ప్రయత్నించవలెను. వారు వానికొక వృత్తి నేర్పవలెను. వాడు గౌరవప్రదమయిన జీవనముచేయు వసతులు కల్పించవలయును. అటుల వాని జీవితవిధానమును మార్చవలెను. తమకంటె నేరస్థుడుగాని దొంగగాని భిన్నుడని తలచరాదు. వారు తమ దృష్టిని అంతర్ముఖము చేసి తమ ఆత్మలో తాము పరిశీలించుకొనినయెడల తమకు వారికి గల తేడా స్వల్పమేనని వారు తప్పక గ్రహించుకొనగలరు. ప్రజలను పీడించిగాని మరి యితర నింద్యమగు పద్ధతులవల్లగాని ధనము సంపాదించిన ధనవంతుడు జేబుదొంగలకంటెను కన్నపు దొంగలకంటెను తక్కువ దొంగతనము చేయలేదు. ధనవంతుడు మర్యాద అను తెర చాటున మరుగుజొచ్చి శిక్షనుతప్పించుకొనుచున్నాడు. నిష్కర్షగా మాట్లాడినచో తన నవ్యమైన అవసరములకు మించి ధనము సంపాదించుట కూడ బౌటుటయెల్ల దొంగతనమే. ధనము చక్కగా అందరి అందుబాటులోనికి వచ్చినయెడల సంపూర్ణమయిన సాంఘిక ధర్మము వ్యాపించినయెడల దొంగతనమునకుగాని దొంగలకుగాని తావుండదు. ఆయన అనుకునే స్వరాజ్యములో దొంగలుగాని నేరస్థులుగాని యుండరు. అట్లున్నచో "ఆ స్వరాజ్యము నామమాత్రమే. సాంఘికమైన ఒకానొక రోగముయొక్క చిహ్నమే నేరస్థుడు. ఆయనచెప్పిన ప్రకారము ప్రకృతి చికిత్సలో శరీరము మనస్సు ఆత్మ యీ మూటిని బాగుచేయుట యిమిడియున్నది. కాన సంఘములో వ్యక్తులమధ్య పరస్పరము సంపూర్ణమయిన శాంతియుండుటకు చికిత్సా విధానములో మనస్సు ఆత్మ—వీనిని బాగు పరచుట గూడ యిమిడియుండవలెను.

సత్యాగ్రహ పద్ధతి

నేరస్థుని ప్రకృతివైద్యముతో బాగుచేయు పద్ధతిని వారు అనుసరించేయెడల (అదే సత్యాగ్రహపద్ధతి) వారు నేరము జరుగుచున్నచో స్తబ్ధులై కూర్చుండజాలరు. సంపూర్ణతను పొందిన వ్యక్తిమాత్రమే ప్రపంచ ప్రవృత్తులను గురించి, బాధ్యతలను గురించి యే ప్రమేయము లేక అంతర్ముఖుడు కాగలడు. కాని అసంపూర్ణతను పొందినవాడెవరు! సముద్రపు నట్టనడుమ ఒక్కసారిగా ప్రశాంతత యేర్పడినయెడల అనుభవశాలురైన నావికులు వ్యాకులత నొందుదురు. సంపూర్ణమైన ప్రశాంతత సముద్రమునకుండు లక్షణము గాదు. జీవితసముద్రమునందును అదే పరిస్థితి. మరింత తరుచుగా అది రానున్న తుపానును సూచించును. కాన సత్యాగ్రహి ప్రతీకారమును చేయరాదు. నేరస్థునికి లొంగను రాదు. తన్ను తాను బాగుపరచుకొనుట మూలమున వానిని బాగుపరచ యత్నించవలయును. అతడు రెండు గుఱ్ఱములమీద ఒకే స్వారి చేయ ప్రయత్నించరాదు. సత్యాగ్రహ సూత్రములను అనుసరించుచున్నట్లు నటించుట, అదేసమయమున పోలీసుసహాయమును వెదకుకొనుట ఒకేసారి రెండును పనికిరావు. సత్యాగ్రహ సూత్రముల ననుసరించుచు, పోలీసు సహాయమును వెదకుకొను పద్ధతి త్యజించుటకు అతను శపథము చేయవలెను. నేరస్థుడే స్వయముగా తన్ను తాను పోలీసుల కప్పగించుకొన్నయెడల అది వేరుసంగతి. ఒకవైపున నీవు పోలీసు వద్దకువెళ్ళి వానిగూర్చి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయుచు మరియొకవైపున వాని హృదయమును కరగించి వాని భక్తివిశ్వాసములను చూరగొందునని నీవు ఆశించరాదు. అది నమ్మినవారికి ద్రోహము చేయుటవంటిది. సంస్కర్త ఆచూకీ యిచ్చువాడుగ నుండజాలడు. గాంధీజీ తనవద్దకు వచ్చి నేరమును ఒప్పుకొనిన దౌర్జన్యపరులైన పలువురు నేరస్థులను గూర్చి తాను పోలీసులకు తెలియపరచని అనేక ఘట్టములను పేర్కొనెను. ఒక సత్యాగ్రహివద్ద ఒక వ్యక్తి తప్పు ఒప్పుకొనినచో ఆ వ్యక్తికి వ్యతిరేకముగా సాక్ష్యమివ్వవలెనని యే పోలీసు అధికారియు ఆ సత్యాగ్రహిని బలవంత పెట్టజాలడు. సత్యాగ్రహి యెప్పుడును నమ్మిక ద్రోహముచేసి పాపములో పడడు. నేరము విషయమునను నేరస్థుని విషయమునను యిట్టి పద్ధతిని అవలంబించవలెననదిగా ఉకులీ ప్రజలను గాంధీజీ కోరెను. వారు వారి హృదయములలో ప్రవేశించవలెను. ప్రేమతోడను నిష్కామ సేవతోడను వారి విశ్వాసమును చూరగొనవలెను. వారి దుర్మార్గములనుండి అపవిత్రపు అలవాటులనుండి వారిని తప్పించవలెను. గౌరవముగా జీవించు పద్ధతులను వారికి నేర్పి వారి నుద్ధరించవలెను.

— ప్యారీలాల్

మట్టిగుడిసెలు

భరతఖండములో మట్టిమిద్దెలు మటగుడిసెలు అధికం ఇండ్లకు మట్టియే ముఖ్యమైన వస్తువు అనేకతరములవర కిటులనే యుండును అన్న వస్త్రముల సంగతి త్వరగా పరిష్కరించుచున్నారు కాని ఇండ్లసంగతి అంత అవసరముగా యెంచుటలేదు అది క్లిష్టమైనదకూడా ప్రజల ఆరోగ్యము నిమిత్తము ఇండ్లసంగతి ఆలోచించక తప్పదు ఇటుక రాయి, సున్నము, సిమెంటు మొదలగు ఖరీదు గల వస్తువులు వాడలేము కాని యిప్పడున్న మట్టియిండ్లు కూడ పనికిరావు వీటిని బాగు చేయు విధానమున్నది పూర్వము స్పెయిన్ లోను ఫ్రాన్సులోన కొలొరేడాలోను, చైనాలోను యిండియాలోను కూడా మట్టి యిండ్లు కట్టుచుండిరి అవి యిప్పటికి గట్టిగా నున్నవి కోటబురుజులుకూడ అట్లేకట్టిరి ఇప్పుడు కట్టువిధము అందరికి తెలిసినదే మట్టిత్రవ్వి గడ్డలు మెత్తగాకొట్టి నీళ్ళలో నానబెట్టెదరు ఒకప్పుడు గడ్డికూడా కలిపెదరు ఒకరాత్రి నిలిపయుంచి మరునాడు కీటుపెట్టెదరు ఆ కీటు ఆరిన పిమ్మట మరొక కీటు, 2, 3, 4, 5 కీట్లు అట్లే పెట్టుచుందురు గోడలు క్రింద లావు, పైన సన్నముగా నుండును నీరు యెక్కువగా వాడుటచే ఆనీరు యెండినపుడు గోడ పగులును అందువలన పురుగులు జొరబడును గోడ బలము తగ్గును ఈ యిండ్లు కట్టుటకు మరి యొక విధముకలదు ఇటుకలుచేసి యెండబెట్టి కాల్చకుండ, పచ్చియిటుకతోనే గోడ కట్టెదరు ఇదికూడ గట్టిగా నుండదు సందులుండును

పైనతెల్పిన రెండురకముల గోడలకు పేడ, మట్టి కలిపపూత, సున్నము కొట్టెదరు

మూడవ విధానములో నీటివాడుక తక్కువ పొడిమట్టి కలిపి అతుకుకొనుటకు అవసరమైనంత నీరువాడి కొద్దికొద్దిగా అట్టితడిమన్ను వేసి చేతితో గట్టిగా వత్తెదరు భూమి నాలుగు రకములు నల్లమట్టి యిసుక రాతిమట్టి ఎర్రమట్టి నాలుగురకములు గోడలకు పనికి వచ్చును ఇసుకలో నల్లమట్టి కలుపవలెను నల్లమట్టిలో యిసుకరాతిమట్టి కలుపవలెను కొండల ఎద్ద నుండుమట్టి మంచిది ఇందులో గడ్డి దుంప తీగ మొదలగునవి కలియరాదు రెండు వైపుల చెక్కలుపెట్టి చెక్కలమధ్య తడిపొడి మట్టిపోసి బాగుగకూర వలెను అడుగున సన్నము పైనలావు గల దిమ్మెసలతో కూరవలెను ఇట్లు కూరినయెడల కొన్నాళ్ళకు గోడ గట్టిపడును చెక్కలు తీసివేయవచ్చును ఎక్కువ వానదెబ్బ ప్రవాహవేగము తగులని యెడల గోడ నిలుచును దీనికి కావలసిన పనిముట్లు కొద్దివే చౌకాలు, మూలమట్టము, అనేక రకముల దిమ్మెసలు, చెక్కలు చాలును ఈచెక్కలు 10 అడుగుల పొడవు, మూడు అడుగుల యెత్తు వుండవలెను రెండంగుళాల మందము గల మట్టివేసి అంగుళము మందమగునట్లు గట్టిగా దట్టించవలెను ఇట్లే మూలముక్కలు పెట్టించవలెను రాతిసున్నము యిసుక కలిపి దర్జు చేసినయెడల వాన వలన బాధ యుండదు వేడితారు పూసినను నీటి బాధ యుండదు ఈ పనిముట్లతో యెన్ని యిండ్లయినను కట్టవచ్చును పనికాగానే వాటినికడిగి దాచవలెను ఈ గోడల మీద డాబాలు మేడలుకూడా కట్టవచ్చును ప్రతి గ్రామానికి రు 300/ వెలగల పరికరములిస్తే ఊరి ఇండ్లన్నియు యెన్నాళ్ళవరకో కట్టుచుండవచ్చును ఇట్లు కట్టిన యిండ్లు తృప్తిగా పనిచేసినవి ఇంకను పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి ఈ గోడలు మట్టిగోడలని తోచనంత గట్టిగా నుండును

కృషిలో కృత్రిమ పద్ధతులు

ప్యారీలాల్ జీ

ఆరోగ్యము నిలువబెట్టుటకు రుచికరమైన ఆహారముగాక, ఆరోగ్యప్రదముగా పండించిన ఆహారము అవసరము అనగా భూసారము చక్కగా నుండవలెను బలుపు బలము కానటులనే అధికమైన పంట, భూసారము ఆరోగ్యప్రదమని ఋజువు సేయదు కృత్రిమ యెరువులు వేయుటచేత పంటలు బాగుగా పండవచ్చును గింజ లావు కావచ్చును కానీ యిటివంటతో తయారయిన ఆహారముతిని రోగగ్రస్థులగుచున్నారు కృత్రిమ ఎరువా లేక సహజమగు ఎరువా? అను సమస్యనుగూర్చి సైక్స అను వ్యవసాయదారుడు యిచ్చినజవాబు గమనించ తగియున్నది

ఆయన రెండుపండ్లనాడు ఆవులను, పందులను, గుఱ్ఱములను పెంచమొదలిడెను తొందరలో ప్రఖ్యాతిపొందెను చివరకు అతడు నాశనమయ్యెను ఇతని జంతువులను పరీక్ష చేసిరి మూడింట రెండువంతులలో క్షయ జాడ్య క్రిములుండెను పాలు మటుకు బాగుగా యిచ్చెన కృత్రిమ యెరువులతో పండించిన ధాన్యములు తినిపించుటచేతను ఎట్లువగైరా ఘనీభవించిన పదార్థములు పెట్టుటచేతను అట్లు సంభవించెనని తేలెను కాన ఈ పశువులనమ్మి 1936లో కొంతభూమికొనెను ఆ భూమి నిస్సారమైనది కాని 10 పండ్లలో బంగారు వంటిదాయెను మరలో తయారయిన ఎట్టిలుగాని కృత్రిమ యెరువులుగాని పెట్టనని ఆయనసిద్ధాంతము భూమినిచక్కగా దున్నెను భూమిలో 2 అడుగులలోతున దున్నగాఅక్కడ కొన్ని ఖనిజములు కనుబడెను పొడుగాటి వేర్లుగల మొక్కలువేయుటచేత ఆ ఖనిజముల సారము పైకివచ్చెను గడ్డి ఎండబెట్టి నిలువజేయుట కోతకోయుటయూ రెంటివిషయములలోను నూతన విధాన మవలంబించెను అందుచేత పశువుసంఖ్య బలము పాలు పెరిగెను అన్నిటికంటె ముఖ్యమైనపని యేమనగా పచ్చివి ఎండినవి ఆకులనుదెచ్చి పశువుల మలమూత్రములతో కలిపి ఎరువుగా తయారుచేసెను రసాయనిక యెరువుల వాడినప్పటి మాదిరిగ పాడుగాకుండా యీ యెరువులవలన భూమి సారవంతమయ్యెను నూరేండ్లనుండి స్వార్థపరులగు వర్తకసంఘములు చేసిన ప్రచారమువలన యీ కృత్రిమయెరువులు వాడుకలోనికి వచ్చినవి భూమిలో ప్రాణశక్తిని యివి నశింపజేయును అందుచేత రోగముల తట్టుకొనుశక్తి భూమికి తగిపోయెను

ప్రస్తుత నాగరికతకు రానున్న ఆపదలలోకెల్ల ఘోరమైనదేమనగా—భూసారమునశించుటే పశువులకు కృత్రిమముగా గర్భిణి కలిగించుట ఒక మహాపాపము మురుగు కాటివగైరాలను నదులలోనికి, సముద్రములోనికి నడుపుట మహాపకారము ఎరువులగుపదార్థము నష్టమగుచున్నది కృత్రిమముగా యెండబెట్టిన ధాన్యముతో సరిగా రొట్టె తయారుకాదు పొట్టుతీసినధాన్యముతో తయారయే తెల్లరొట్టె తినే స్త్రీలకు గర్భోత్పత్తి కానేరదు పొట్టుతో విసరిన గోధుమపిండితో చేసినరొట్టెయే తినవలెను గడ్డిని భూమితో దున్నివేయక కాల్చివేయుట మహాపాపము ఏడాదికి ఐదునెలలు గోవులను కొట్టములలో కట్టవేసి కృత్రిమ ఆహారము పెట్టెదరు అవి ఆరోగ్యముగా ఎటుల నుండగలవు?

పళ్ళు — విరేచనాలు యెక్కువైతే వైద్య సహాయం పొందాలి ఉపేక్ష చేయకూడదు ఈకాలంలో తల్లి బిడ్డలు వైద్యసలహా పొంది కాల్షియమ్ (సున్నం - ఖనిజాలు) ఉన్న కాయలు పండ్లు తినాలి పళ్ళు రావడం ఆలస్యమైతే (ఏడాదికి పైబడితే) వైద్యసలహా తీసుకొనుట మంచిది

వ్యాయామం ఆటలు —ఇవి పెద్దవాళ్ళకెంత అవసరమో పసిపిల్లలకుకూడా అంత అవసరం పుట్టిన బిడ్డకుకూడా చేతులు కాళ్ళు ఇటు అటు కదల్చడం చాలా అవసరం దేహంలోని కండరాలు పెరగటానికి వ్యాయామం ఉండితీరాలి అందువల్ల బిడ్డ మేలుకొనియున్నంతకాలం ఒక క్షణంకూడా ఊరుకోదు ఏదో ఒకపనిచేస్తూనే ఉంటుంది శ్రమవల్ల ఒళ్ళు తెలియక నిద్రవచ్చినప్పుడు పడుకొని నిద్రపోతారు ఇలా ఆడుకోనివ్వక సర్వదా యెత్తుకొని పడుకోపెట్టి వుంచిన పిల్లలు దద్దమ్మలవలె పెరుగుతారు వారిని నిద్రపుచ్చడం తల్లులకుగాని దాదులకుగాని ఒకపెద్దపని ఆరోగ్యంగావున్న బిడ్డలు మేల్కొన్నప్పుడు ఆడుకోవాలి అలసిపోయినప్పుడు తమంతట తాము నిద్రపోవాలి

ఆరునెలలైన తరువాత బిడ్డను సాయంత్రం రెండు మూడు గంటలసేపు ఆరుబయట ఆడుకోనియ్యాలి కాని మన్ను మొదలైనవి తినకుండా చూచుకోవాలి ఇలాతింటే నోటిపుండు మొదలైన జబ్బులు వస్తాయి 'పసిపాపలను బయటికి తీసుకుపోకూడదు ఆలా తీసుకుపోతే పక్షులు పారుతవి, పక్షిదోషం తగులుతుంది జబ్బుచేస్తుంది, దృష్టిదోషం తగులుతుంది ' అని అంటారు వీటిలో యేదీ నిజం కాదు కాని చిన్నబిడ్డలను బయటికి తీసుకొనిపోయి ఓపికతో శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే అనేకవిధాల అపాయాలు రావడం సహజం ఉదాహరణకు ఎవరూ దగ్గరలేకపోతే గద్దకూడా తన్నుకొనిపోవచ్చు దీట్లో అతిశయోక్తి లేదు సుమా! దగ్గర యెవరూ లేకపోతే అలా తప్పక జరుగుతుంది కోతులు యెక్కువగా ఉన్న ప్రదేశంలో ఒంటరిగా వున్న బిడ్డలకు అవి చాలా హానికలుగజేస్తాయి కుక్కలు కరవవచ్చు బిడ్డలు వేటినైనాచూచి పెద్ద శబ్దాలను విని జడుసుకోవచ్చు ఈజడుపువల్ల జ్వరం రావచ్చు మన్ను మొదలైన మలిన పదార్థాలు తింటే జబ్బులురావచ్చు పురుగులు కుట్టవచ్చు ఇన్ని ప్రమాదాలున్నప్పుడు మన ముసలమ్మలు "ఎందుకొచ్చింది గొడవ" అనుకొని బయటికి తీసుకొని పోకూడదని ఒకే హుకూమ్ చేసేస్తే మంచిదనుకొని వుండవచ్చు! తగు శ్రద్ధ వహించి తల్లులు బిడ్డలకు యిలాంటి ప్రమాదాలు రాకుండా చూచుకొంటూ బయటికి తీసుకొనిపోయి ఆడించాలి ఇట్టి ఓపిక లేక, లోపలనే తిరిగనీయకుండా చంకలో పెట్టుకొని తిరుగుతూ తొట్లో పండుకోపెట్టి లాలిస్తూ వుంటే, బిడ్డలు పిరికివాళ్ళుగా, దద్దమ్మలుగా తయారవుతారు దేహాలు సక్రమంగా పెరగవు లావుగా వుండడం కాదు కావలసింది కండరాలు బాగాపెరిగి బరువెక్కి యెదగడం

నడక మాటలు — తొమ్మిది నెలలయ్యేటప్పటికి బిడ్డ దేనినైనా ఆధారంగా పట్టుకొని నిలుస్తుంది మెల్లమెల్లగా పట్టుకొని నడవడం అలవాటుచేస్తే సంవత్సరం అయ్యేటప్పటికి తనంతట అదే నడవడం మొదలు పెడుతుంది

కొందరికి డక ఆలస్యం కావచ్చు సంవత్సరమైన తరువాతకూడా నిలబడ్డానికి ప్రయత్నం చేయలేకపోతే వైద్య సహా తీసుకుని బిడ్డ యెముకలకు బలంవచ్చేలాగు చూసుకోవాలి నిలుచుని నడిచేటప్పుడు కొందరికి దొడ్డికాళ్ళు మొదలైనవి ఉండవచ్చు వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి తగిన చికిత్స తక్షణం చేయించాలి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిస్తే నయమై సరిదిద్దుకోవడానికి చాలా అవకాశాలుంటాయి ఆలస్యమయ్యే కొద్దీ యెముకలు గట్టిపడి సరిదిద్దడం కష్టమవుతుంది నడకతో బాటు మాటలుకూడా వస్తాయి 9 నెలలయ్యేటప్పటికి 4-5 మాటలు అమ్మా అత్తా' అన్న' ఇలాంటివి పలుకుతారు ఏడాది, ఏడున్నర్థం నాటికి అవకతవగ్గా మాట్లాడుతారు తర్వాత మెల్లిగా మాట్లాడ్డం నేర్చుకుంటారు

బిడ్డ జబ్బులు

బిడ్డలకు సంవత్సరం లోపుగా వచ్చే జబ్బుల్ని గురించి, వాటికప్పటికప్పుడు తల్లి చేయవలసిన చికిత్సలను గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం

(1) దేహం పచ్చగా అగటం — బిడ్డ పుట్టిన మూడవ రోజు దేహమంతా పసుపువచ్చగా అవుతుంది ఒక్కొక్కప్పుడు కండ్లుకూడా పసుపు పచ్చగా ఉండవచ్చు దీనికి కారణం బిడ్డకు పుట్టినప్పుడు రక్తం కొంచెం యెక్కువగా వుంటుంది మూడు రోజులవరకు బిడ్డ యేమీ ఆహారం లేక వుండగలుగుటవల యీరక్తంచాలాఅవసరం కాని అటుతరువాత తల్లియిచ్చే ఆహారంమీద ఆధారపడుతుంది అప్పుడు ఈ యెక్కువైన రక్తం అవసరమవుతుంది కాబట్టి అది విరిగిపోయి మూత్రంగుండా బయటికి పోతుంది ఈ రక్తం విరుగుటవల్లనే దేహానికి పసుపు పచ్చరంగు యేర్పడుతుంది దీనివల్ల యేమీ ప్రమాదం లేదు భయపడవలసిందేమీ లేదు వారం రోజులలో అదే క్రమేపి తగ్గిపోతుంది రోజూ మంచినీళ్ళు ఇవ్వాలి మరీ యెక్కువగా వుండి వారం రోజులకైనా తగ్గకపోతే సాఫీగా విరేచనమయ్యేట్లు చూడాలి తియ్యనినీరు యెక్కువగా వాడాలి వారం రోజులైన తరువాత తగ్గకపోతే వైద్యసహాయం పొందటం మంచిది

టైఫాయిడ్ నయమైంది

మృ లం

బడలికతో జూలై 27 వ తేదీన బయలుదేరింది వేడిచేసి వచ్చిందని రెండు రోజులు అన్నముపెట్టారు మూడవరోజున ప్రక్కతే నోరుమూయించుటచే వీలుపడక మానేశారు పట్టిచూచేదికాని తేలికలో పోదని తెల్చుకొన్నారు ప్రొద్దుటిపూట యేరెండుగంటలలో 101 లో ఉండేదిగాని 8 గంటలనుండి పెరిగేది 11 12 గంటలు అగునప్పటికి 105 లు వచ్చేది తెల్లవారుఝామున 3 గంటలకు యిట్లే ఉండేది 4 5 గంటలకు 103°, 102 కి వచ్చేది 7-8 గంటలకల్లా 10 వచ్చేది మొదటివారమల్లాయిట్లనే

ఉన్నది దాహాము విపరీతముగా ఉండేది కడుపులోమంట పెదవులు ఆర్చుకపోవుట బాగానే ఉన్నది దాహాము మట తగ్గుటకు రోజుకు 6 బత్తాయి నారింజకాయలును మంచి నీటిని యిచ్చేవారము ఎనిమాడబ్బా హాజరున లేనందున యెనిమా చేయనే లేదు

రెండవవారమునుండి యెనిమా చేయడము మొదలుపెట్టాము ఉదయము రెండుతడవలు చన్నీటితో ఎనిమా చేశేవారము పెంపరేచరు యేమీ తగ్గలేదు ప్రలాపము మొదలుపెట్టింది వింతకేకలు గుడ్డలు పీక్కొనట తరుచుగా ఉండేది మాట గొణుగుపడింది దాహాము పెదవులు ఆర్చుకొనిపోవుట యేమీ తగ్గలేదు మొదటివారముతో మాదిరిగనే ఉన్నది మూత్రము తెలుపుగానే అగుచుండెడిది తెల్లగానే ఉండేది టెంపరేచరులో మాత్రము యేమీ తేడాలేదు నాలుక తెల్లగానుగరుకుగాను ఉండేది కనీనికలోని రెండవ ఆవరణలో ఉద్రేకము యున్నది

మూడవవారంలో దాహాము తగ్గింది కడుపులో మంట తగ్గింది యెనిమా మామూలుగానే చేస్తూ ఉండేవారము వల్పటి విరేచనములు దినమునకు రెండు మూడు తడవలు అయేవి మూత్రము కొద్దిగావచ్చుగా వచ్చేది ప్రలాపము వింతకేకలు అట్లనే ఉన్నవి కనీనిక మొత్తము అంతటిలోను రెండవ ఆవరణలో ప్రధానముగాను ఉద్రేకము ఉండేది నాల్గవవారము గడబిడ చేసింది టెంపరేచరు తగ్గలేదు వక్రినడకలతో ఉండేది మలమూత్రములు మంచములోనే అయినవి స్పృహ తప్పింది ప్రలాపము వింతకేకలు మామూలుగానే ఉండేవి దాహాము తగ్గింది కడుపులో మంటకూడా అంతగా లేదు మూత్రపు రంగు మూడవవారములో మాదిరిగనే ఉన్నది ఆటే తేడా లేదు ఎనిమా మాత్రము రెండురోజులకు ఒక పర్యాయము గొణుగు కొద్దితగ్గింది చెవుడు వచ్చింది కనీనికలోని ఉద్రేకము అట్లనే ఉన్నది

నాలుగవవారము చివరలోనే టెంపరేచరు తగ్గుట ప్రారంభించింది ఉదయము 100 100 5 కు వచ్చేది కొద్దికాలమే నిలవఉండేది 9 దాటిన తరువాత పెరుగుతూ పోయేది సాయంకాలము 4 గంటలకు 103 కు వచ్చేది అట్లాగే క్రమముగా తగ్గుతూవచ్చేది తెల్లవారుఝామున 5 గంటలకు 100 కు వచ్చేది 5వ వారము మొదటిలో నెలరోజులనుండీ కనబడని చెమట నుదురుమీద కనబడింది మొదటిలో రోజుకు ఒకపర్యాయము మాత్రమే పోసేది రోజులుగడచినకొలదీ రోజుకు రెండు తడవలు మూడుతడవలుగా పోసేది తరువాత లెఖ్ఖలేనన్ని తడవలు నీరసముగా నుండుటచే మూడురోజులకు ఒకపర్యాయము యెనిమా చేసేవారము స్నానము మానినాము

రోజుకు రెండుమూడు తడవలు తడిగుడ్డపెట్టి ఒళ్లంతా తుడిచేవారము సాయంకాలము నీరెండలో పది నిమిషముల కాలము ఉంచేవారము గొణుగు తగ్గింది చెవుడుతగ్గింది కనీనిక మొత్తములోన, రెండవ ఆవరణలోను గల ఉద్రేకము తగ్గింది

40 రోజులకు ఆరవవారము మొదటిలో ఉదయము నార్మలుకువచ్చింది క్రమేపీ పెరగడము మొదలు పెట్టేది 2 గంటలకు 10 కు

వచ్చేది 4 గంటలకు తగ్గుట మొదల పెట్టేది తెల్లవారు ఝామున నాల్గుగంటలకు 98 లకు వచ్చేది ఉదయము 96-97 లకు వచ్చేది ప్రలాపము తగ్గిపోయింది విరేచనము రోజూ గాని రెండురోజులకు గాని ఒకపర్యాయము అగుచుండేది మూత్రము తెంపుగా అగుచుండేది మొదటిలో గరుకుగానున్న నాలుక మెత్తపడింది తెలుపు మచ్చుకైనా లేదు కనీనికలోని రెండవఆవరణ లోని ఉద్రేకముకూడా పూర్తిగాతగ్గింది ఉదయము 96 97 ఉన్న టెంపరేచరు మధ్యాహ్నము 100 కు వచ్చేది

నలుబదవరోజున రోజుకు రెండుతడవలు చొప్పున బార్లీజావ యిచ్చినాము టెంపరేచరు అట్లనేయున్నది 42వ రోజున కూర పరిమితి యెక్కువగాను అన్నము నాల్గుమెతుకులు పెట్టినాము

పథ్యముపెట్టినతరువాత నాలుగురోజులవరకు 100 వరకు ఉండేది తరువాత తగ్గిపోయింది

మొదటివారము 6-00 గంటలకు 5 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము

9-00 గంటలకు రెండుగంటలకు ఒకపర్యాయము ఒకబత్తాయిరసము 4 30 గంటలకు 5 నిమిషముల పరిమితిగల చన్నీటి కటిస్నానము

రెండవవారము ఉదయము 5 గంటలకు 5నిమిషముల పరిమితిగల మట్టిపట్టీ 6 00 గంటలకు రెండు పైంట్ల చన్నీటితో రెండు పర్యాయములు ఎనిమా

7-0-0 గంటలకు చన్నీటి శిరఃస్నానము

8 0 0 గంటలకు ప్రతిరెండుగంటలకు ఒక బత్తాయి నారింజరసము

10 0 గంటలకు మూడుగంటలకు ఒక పర్యాయము ఒకఔన్సు నీలిరంగు నీరు

4 30 గంటలకు 5 నిమిషముల కాలము మట్టిపట్టీ

8 0 గంటలకు 12 గంటలవరకు నీలిరంగు ప్రసారము

మూడవ వారము ఉదయము 5 0 గంటలకు గతవారములో మాదిరిగనే

6-0 గంటలకు గతవారము మాదిరిగనే

7 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు గతవారము

10 0 గంటలకు గతవారము

3 0 గంటలకు 15 నిమిషముల కాలము గొంగళిచుట్ట

3 15 గంటలకు కంఠఃస్నానము

4-30 గంటలకు గతవారము

8-0 గంటలకు గతవారము

నాలుగవవారము ఉదయము 5 గంటలకు గతవారము

6 0 గంటలకు రెండుపైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా రోజువిడిచి రోజు

7 0 గంటలకు గతవారము

8 0 గంటలకు గతవారము

పొడిదగ్గుగా నుండుటచే దినమునకు 15 నల్లద్రాక్షకాయలు

10 0 గంటలకు గతవారము

3 0 గంటలకు 15 నిమిషముల కాలము తడిచుట్ట (గొంగళిలేదు) గొంగళికి బదులుగా ముతకదుప్పటి కప్పుట, రెండు రోజులకు ఒకపర్యాయము

(టైటిల్ పేజీ 3 చూడుడు)



సారాయి



మృ అం

సారాయిని చాలామంది నిరభ్యంతరముగా వాడుతున్నారు నిత్యమూ సేవిస్తున్నారు మందులో వాడుట అంత రేగినదేను సారాయిలోని మంచిచెడుగులను సారాయి త్రాగినందువలన దైహిక మానసిక నైతిక రంగములలో గల్గు మార్పులను చెప్పుతాను రోగమును కలుగచేయుటకు సారాయి యెంత వరకు ఉపయోగపడునదీ విశదీకరిస్తాను

మానవ దేహము అతుకుల బొంతగాదు ఒక ముక్క చెడిపోగా మిగిలినవన్నీ బాగుగా నుండవు ఇంజనులో ఒకసీలు చెడినా మిగిలినవన్నీ కొద్దిగనో గొప్పగనో చెడి మొత్తము కదలికకు యెట్లు అభ్యంతరము యేర్పడుతుందో అట్లనే దేహములోని అంతరవయవములలోగాని, గ్రింధులలోగాని యే ఒకటి చెడినా తృప్తికరముగా పనిచేయకపోయినా మిగిలినవన్నీ చెడును దేహమంతా సరిగా పనిచేయదు ఏ ఒక గ్రంధినుండి యెక్కువ ధాతువు ఊరినా రక్తమంతా కలుషితమగుతుంది అందువలన హృదయము యెక్కువగా స్పందిస్తుంది తక్కువగా ఊరినా యింతే గ్రింధము జరుగుతుంది సారాయిని సేవించినందువలన ఆయా గ్రింధులకును సారాయికిని అనురాగము ఉండుటవలన వాటినుండి ఊరు ధాతువుయొక్క పరిమితి పెరుగును ఈ ధాతువు పరిమితి పెరుగుటవలన రక్తమునకు కావలసిన పరిమితికన్న యెక్కువ పరిమితిగల ధాతువు చేరుటవలన రక్తగమనములో తేడా కలుగుతుంది రక్తము కలుషితమగుటవలన హృదయస్పందనలలోను తేడా యేర్పడుతుంది

సారాయిలో ఆహారపు విలువ యేమియు లేదు విషావస్తువు దేహములోని కటికలలో ఉద్రేకము కలిగించును రక్తమునుండి వాటికి ఆహారమును చెందనియదు వాటిలోని మలినములను రక్తములోకి రానీయదు అందువలన రక్తములోని పోషక పదార్థములు రక్తములోనే నిలిచిపోవును కటికలలోని మలినములు కటికలలోనే ఆగిపోవును మలినములు పోకను ఆహారము లేకను కటికలు చనిపోవును

సారాయి కొంతమందికి అపకారము చేస్తుంది కొందరికి అపకారము చేయదు అను ప్రతీతి గలదు ఈ వాదన సమంజసముగ తోచుట లేదు ఎందుకంటే వస్తుగుణమునుబట్టి చూస్తే సారాయిలో దేహమునకు ఉపయోగపడు వస్తువేదీ లేదు ఇది కొందరిలో కొన్ని అవయములను తీవ్రంగాను మరికొన్ని అవయవములను తేలికగాను పాడుచేస్తుంది సారాయి త్రాగినవారిని పరిశీలిస్తే కొందరిలో హృదయము ధమనిరక్తవాహకలు చెడినట్లు కనుబడుతుంది కొందరిలో మధుకోశము జీర్ణకోశము చెడినట్లు కనుబడుతుంది మ కొందరిలో మెదడు నాడీమండలములకు అంతగా దెబ్బ తగులనట్లు కనుబడుతుంది మరికొందరిలో మిగిలిన భాగములు అంతగా చెడక మెదడు నాడీమండలములే ప్రధానముగా చెడినట్లును కనుబడుతుంది తక్కువ మోతాదులనే నిరంతరము సేవించిన యెడల ప్రథమములో చెప్పుకోతగ్గ లోపములు కనుపించక పోయినప్పటికిని తరువాత తీవ్రమైన బాధలకు గురి అగు వారిని చాలామందిని చూస్తున్నాము ఈ

రక్తము వారిలో జీర్ణమండలము పూర్తిగా చెడిపోతుంది ఎప్పటికిని కోలుకొనరు రక్త ప్రసరణమండలమునకు యిదే గతిపట్టుతుంది ఎప్పుడునూ బాగుపడవు సారాయి సేవించుటతో మెదడు నాడీమండలములు ప్రధానముగా చెడువారు ప్రలాపములకు లోనై పరువును పోగొట్టుకొందురు భార్యాపిల్లలకు చావ తెచ్చెదరు వీరు తమ కుటుంబమునకే గాక సంఘమునకును బాధాకరులగుచున్నారు వీరిలో జీర్ణమండలము రక్త ప్రసరణమండలమును అంతగా చెడకపోవుటచే చాలకాలము వరకును బ్రతుకుదురు వీరు బ్రతికినంతకాలము వారి కుటుంబము ప్రత్యక్షముగాను సంఘము పరోక్షముగాను యీ బాధల ననుభవించ వలసినదేను

ఎవరు దీనిని పరిమితిగా ఉపయోగించవచ్చు? ఎవరు దీనిని వాడరాదు? అసలు దీని పరిమితి యెంత? అని చెప్పుట కష్టమేను దీనినిగూర్చి పరిశోధనలు చేసిన ఫ్రెంచి వైద్యుడగు డ్యూక్లా యేమంటున్నాడంటే మానవదేహమునకు సారాయి చేయు అపకారమును గూర్చి చాలా పరిశోధనలు చేశాను మానవులు త్రాగదగిన సారాయి పరిమితిని గూర్చి ఒక హద్దును యేర్పరచుకొన్నాను ఏమంటే సారాయి త్రాగిన తరువాత ఒకగంట ఎమ్మట యెవరు తమ తెలివితేటలు వెనుకటి మాదిరిగనే ఉన్నవనియు, తమ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోలేదనియు మనోవికాసము అట్లనే ఉన్నదనియు భావింతురో (వారేగాక వారిని చాలా బాగా యెరిగిన ఆప్తులును ఇట్లనే భావింతురో) వారు పరిమితిగా సేవించినట్లు లెక్క కట్టుకొనవచ్చును అట్లుగాక యెవరు సారాయి త్రాగిన ఒకగంట ఎమ్మట కూడాను తమ విచక్షణాజ్ఞానము పోయినటులను మతిమరుపు కలిగినట్లును తమకు లోగడ ఉన్న చురుకుదనము లోపించినట్లును, తల దిమ్ముగాను బరువుగాను నాలుక మొద్దుగాను ఉండునో వారు యెక్కువ త్రాగినట్లు గ్రహించుకోవలెను ఈ బద్ధతో కొలిచి విడదీయుట మాత్రము చాలా కష్టము

ఇప్పుడు త్రాగువారి త్రాగుడుపరిమితిలో శతాంశమైతే యీ లెక్కకు సరిపోతుంది

సారాయిని యెంతపరిమితిగా సేవించినప్పటికిని మున్ముందుగా జీర్ణమండలములో ఉద్రేకము కలుగుతుంది ఎక్కువరక్తము హృదయములోకి పోతుంది హృదయము యెక్కువగా స్పందిస్తుంది చర్మతలమునకు అధికముగా రక్తమువస్తుంది సన్నని రక్తనాళములు విరివి పొందును పెద్దవగును

సారాయిగుణములను పొగడువారు చెప్పు మరొక విషయము గలదు ఏమంటే దేహమునకు కావలసిన వేడి శక్తి చక్కెరవలనయెట్లా కలుగుచున్నదో అట్లనే సారాయి వలన వేడి కలుగుతుందనీ వేడి శక్తి అననేమో వివరముగా తెలుసుకొంటే యీ విషయము తేలికగా అర్థమగుతుందిగాన ఆ విషయమును గూర్చి ముందుగా వ్రాస్తాను

మనము తిను ఆహారపదార్థము లోని కర్బనహైడ్రోజనముల నుండి చక్కెర తయారగును మనము తినిన ఆహారపదార్థములు మొదట రసముగా మారిపోతవి అనేక అవయవముల చలనమునకు యీ రసమే ఆహారముగా ఉంటుంది ఈ రసమే జీరర సిర వెంట హృదయ

కోశములోనికి పోయి అక్కడ రంజకపత్తి
ముతో కలిసి రక్తముగా మారుతుంది హృదయ
కోశములోనికి పోయే రసము మధుకోశము
నుండే పైకిపోతుంది ఈ కోశము రసమునందలి
చక్కెరను క్రమపరుస్తుంది అనగా హృదయము
లోనికి పోవు రసమునందలి చక్కెర ఒక
పరిమితికి మిగిలి చేసిన యెడల హృదయ
స్పందనలు పెరిగి హృదయమునకు అధిక శ్రమ
కలుగును. అందువలన హృదయము చలింపగలి
గిన చక్కెరనే రసముతో పంపి మిగిలిన చక్కె
రను గ్లైకోజిన్‌గా తనయందు యిముడ్చు
కొనును రసము నందలి చక్కెర తగ్గిన సమయ
ములందు యీ గ్లైకోజిన్ చక్కెరగా మారి
హృదయములోనికి పోయి రక్తములో చేరును
రసములో చేరియుండిన చక్కెర రసము,
రక్తముగా మారినపుడు అందు చేరియుండి
రక్తము దేహమునందు అభిసరించుచున్నపుడు
కండరముల చేత స్వీకరించబడి అందు క్రియా
కలాపము కు అవసరమగు శక్తిగాను వేడిమి
గాను మారిపోవును శేషించిన చక్కెరను
కండరములు స్వీకరించి గ్లైకోజిన్ గా మార్చి
తమయందు నిలవఉంచుకొనును అదే
కండరముల శక్తిగా నుండును

కండరములలో తగిన చలనమున్నపుడు యీ
చక్కెర వినియోగి పబడును మరియు
కండరములచేత గ్లైకోజిన్ గా నిలువ చేయబడి
చక్కెర లేని యితర కాలములందు తిరిగి
చక్కెరగా మారి కండ శక్తికి తోడుపడును
కండరములందు తగిన చలనము లేనపుడును
దేహామునకు అవసరమైన దానికన్న యెక్కువ
చక్కెర ఉత్పత్తి అయినపుడును ఈ చక్కెర
క్రొవ్వుగామారి చర్మముక్రింద ఒకపొరగా
నిలిచిపోవును

పిండిపదార్థము నుండి తయారైన చక్కెర
వలన దేహకార్య కలాపమునకు అవసరమగు
వేడి, శక్తి కలుగుచున్న వనుమాట నిజమేను
కానీ యీ చక్కెర మధుకోశము కండర
ములు మొదలగువా చేత స్వీకరింపబడి మిగిలి
నది గ్లైకోజిన్‌గా నిలవ ఉండును రసము
నందలి చక్కెర పరిమితి తగ్గినపుడు ఈ గ్లైకోజిన్
తిరిగి చక్కెరగా మారి హృదయములోనికి
పోయి రక్తములో చేరును ఈ రక్తమే ఆయా
రక్తనాళాల ద్వారా దేహములోని ప్రతి
మాంసముక్కను పంపు వేయబడును

కండరములచేత స్వీకరింపబడి గ్లైకోజిన్‌గా
మారు స్వభావమును రసములోని చక్కెర
పరిమితి తగ్గినపుడు తిరిగి రక్తముతో చేరు
స్వభావమును సారాయికి లేదు మరొక బాధ
కూడా గలదు పైన చెప్పిన విధానములోని
చక్కెర అనే వంటచెరుకు కర్బనుహైడ్రోజ
ములనుండి తయారు చేయబడును ఇచట
అనగా సారాయి త్రాగినపుడు అన్ననో
అంత తేలికగాను చవుకగాను తయారుకాదు
మొదటిది రాసాయనికముగా తయారైనది
రెండవది బయటనుండి పంపబడింది ఇదిపోయక
పోతే దేహకార్య కలాపము ఆగిపోతుంది
మొదటిది సహజము, రెండవది కృత్రిమము
రాసాయనికముగా తయారగు చక్కెర
క్రొవ్వులు దేహములో నిలవఉండి దేహము
నకు అపకారమును చేయుపు ఉపయోగ
పడును సారాయి అన్ననో అట్లుగాక దాని
యందుండు ఉష్ణధర్మము వలన దేహమును
కాల్చివేయును ఈవేడిని సమరస పరచుటకు
దేహములోని జలధాతువు అంతయు ఖర్చు
చేయబడును

సారాయి క్రొవ్వును మాత్రము కాల్చదు అందువలననే సారాయి త్రాగువారి తూకము పెరుగుతుంది

సారాయి అలవాటుపడినవారి దేహములోని మాంసకృత్తును కాల్చదు అలవాటు పడనివారి దేహములోని మాంసకృత్తులను మాత్రము కాల్చివేస్తుంది

సారాయి సేవించినందువలన మనసు బాగా ఆలోచిస్తుందనీ తెలివితేటలు యెక్కువగాత వనీ ప్రతీతిగలదు కాన త్రాగుటతోబాటు ఆలోచనలు యెక్కువగుతవి గాలిమేడలను యెక్కువగా గట్టవచ్చు

అలసిపోయిన అవయవములకు సారాయి త్రాగుటతో ఉద్రేకము కలుగుమాట నిజమే విశ్రమింపవలసిన అవయవములకు యీ ఉద్రేకము యెంతవరకు అవసరము అనునదే ప్రశ్న రోజంతా పనిచేసిన అవయవములు విశ్రాంతిని కోరినపుడు తప్పకుండా మరల పనిచేయించరాదు ఇటువంటి తరుణములలో తీసికొన్న సారాయివలన దేహమునకు చాలా అపకారము కలుగుతుంది ఎల్లాగంటే అలసట చెందిన అవయవములలో సారాయివలన ఉద్రేకము కలుగుతుంది దీనితో అలసట పోయి తిరిగి పనిచేయుటకు ఉత్సాహము కలుగుతుంది ఈ ఉత్సాహము ఎచ్చటనుండి వచ్చిందంటే అత్యవసర సమయములో ఖర్చు చేయుటకుగాను నిల్వచేయబడిన మూలబలపు ఖర్చుతో యీ అవయవములు మరల పనిచేయుచున్నవి ఈ మూలబలపు నష్టమును దేహము ఒకటి రెండు తడవలు మాత్రమే తట్టుకొనగలదు ఇదే క్రమముగా సాగితే పిను కటి మోతాదులు చాలక మోతాదుల పరిమితి పెరుగుటచే మూలబలము యెక్కువగా వ్యయమగుతుంది నీరసము కలుగుతుంది దానితో దేహపాటవము తప్పిపోతుంది రోగము సిద్ధమగుతుంది

సారాయి ఉద్రేకమును కలుగచేయుటవలన రక్తములోని పోషకశక్తులును కణములలోని మలినములును యెచ్చటి వచ్చట యెట్లా నిలబడి పోవునదీ వెనుక చెప్పినాము

సారాయి తాగినందువల్ల రక్తములో ఉద్రేకము కలుగును ఈ ఉద్రేకమువలన రక్తకణముల గోడలు చిట్లిపోవును బ్రద్దలగును చర్మము యెర్రబారును నిరంతరము చేసినందువలన కలిగిన ఉద్రేకముతో ఆరక్తకణములలోని స్థితిస్థాపకము (Elasticity) లోపించును చచ్చుపడిపోవును మొదటిలో రక్తప్రసరణము అధికమైనప్పటికిని క్రమేపి తగ్గిపోవును రక్తపుపోటు తగ్గిపోవును రక్తములో కలిగిన మంటలు కాలికమైపోవును మొదటిలో హృదయము యెక్కువగా పనిచేస్తుంది స్పందనలు అధికమగుతాయి నాడి గట్టిగా కొట్టుకొంటుంది నిరంతరము త్రాగుటవలన హృదయకండరము చచ్చుపడిపోతుంది అధికమగు శ్రమను చేయలేకపోగా స్వధర్మమును కూడా నిర్వర్తించలేదు అందువలన రక్తము శుభ్రపడదు హృద్రోగములు వచ్చును రక్తక్షీణవ్యాధులు, పాండువ కలుగును

సారాయి తాగితే జీర్ణక్రియ బాగుగా జరుగదు జీర్ణరసములు సరిగా ఊరవు జీర్ణక్రియ యేదశలోనున్నప్పటికిని అభ్యంతరము కలుగుతుంది జీర్ణకోశము యొక్క మొత్తము వైశాల్యములో నూటికి అయిదుభాగములు

కన్న ఎక్కువ పరిమితిగా సేవించిన యెడల జీర్ణకోశములోని వస్తువులమీదనే గాక జీర్ణ కోశపు లోపలి ఆమత్వచములో మంటలు యేర్పడతాయి చిన్న చిన్న ముకుతలు యేర్ప డుతాయి జీర్ణకోశములోని గ్రంధులనుండి శ్లేష్మము అధికముగా వస్తుంది అందువలన ఆయా గ్రంధులనుండి జీర్ణరసము ఊరును జీర్ణక్రియ క్రమముగా జరుగదు వాటినుండి రక్తము కూడా రావచ్చు సారాయిని నిరంత రము సేవిస్తూఉంటే యీక్రియమే నిరంత రమూ జరుగుతుంది జీర్ణరసములు క్రిమ ముగా ఊరకపోవుటచే జీర్ణక్రియ పూర్తిగా లోభిస్తుంది జీర్ణరసము లు చిన్న పేగులలోని కొన్ని పదార్ధములతో కలిసి మధుకోశము తననుండి ధాతువులను బయటకు పంపునట్లు చేస్తాయి ముందు పైత్యకోశమునుండి ఊరు ధాతువులు మాంసమును మాంసకృత్తును జీర్ణముచేయుటకే గాక ఎండి పదార్ధమును చక్కెరగామార్చుతుంది ఇంతేకాక క్రొవ్వును విడగొట్టు స్వభావముగూడా ముందు పైత్య కోశమునుండి ఊరు రసమునకుగలదు జీర్ణక్రియకు జీర్ణరసములకన్న ముందు పైత్యరసమే యెక్కువ సాయపడుతుంది జీర్ణకోశమునుండి జీర్ణ రసము తక్కువగా ఊరినపుడు, ముందు పైత్యకోశములో సరియగు ఉద్రేకము కలగనందున మధురరసము అవసరమైనంత ఊరదు అందువలన మాంసకృత్తు, క్రొవ్వు పదార్థములు త్వరగా జీర్ణముకావు

జీర్ణకోశము పెద్దపేగులు త్రాగినవెం టనే సారాయిని పీల్చివేయును గాన చిన్న పేగులమీాగ ఎక్కువ అపకారమును చేయదు వీటిలో పెద్ద మార్పు రాదు సారాయి త్రాగుతూ ఉంటే జీర్ణకోశము పెద్దపేగు ముందుగా చెడుతుంది నష్టము ముందుగా వీటికి తగులును గాన చిన్నపేగులు అంతగా చెడవు అందువలన జర్ణమైన పదార్థము నుండి జీర్ణకోశము పెద్దపేగుకు రావలసిన శక్తికన్న చిన్న పేగులకు ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది త్రాగుబోతులు సారాయి వదలి వేసినతరువాతను చిన్నపేగులుచెడకుండా ఉం టవి కాబట్టి యిదేపని జరుగుతుంది జీర్ణకో శము పెద్దపేగుతోబాటు చిన్న పేగులు కూడా చెడితే జీర్ణమండలము కుంటుబడు తుంది అట్లగాక త్రాగుబోతులు అంతకాల మున్నా బ్రతికి ఉండుటకు చెడని చిన్న పేగులే కారణము

మధుకోశమునుండి మధురరసము ఊరు టకును జీర్ణరసములు సాయపడుతవి జీర్ణ రసములు రక్తముతోకలిసి మధుకోశమునుండి మధురరసము యెక్కువగా ఊరునట్లు చేస్తాయి సారాయివలన జీర్ణరసములు ఊరు టకు అభ్యంతరములు యేర్పడుటయే గాక తక్కువగా ఊరిన జీర్ణరసములవలన పైత్యకో శము మధురకోశములు ఆయా రసములను సరిగా పంపలేవు అందువలన జీర్ణ క్రియ సక్రమము గా జరుగదు కుంటుపడును మధు కోశమువలన దేహమునకు కలుగు ఉపయోగ ములను గూర్చి చాలా ఆలస్యముగా తెలుసు కొన్నారు

సారా త్రాగుటవలన వృక్కకములోని వాపా టిక్ కణములలోని సంధాయక ధాతువులో మంటలు కలుగును అందువలన లివరుకు సంబంధించిన అనేక జబ్బులువస్తాయి లివరు జబ్బులు ఆలస్యముగానే కుదురును త్వరగా

నయముకావు

సారాయి వలన వృక్కకము మరొక విధముగా కూడా చెడుటకద్దు ఎట్లాగంటే వృక్కకము లోని క్రొవ్వు పదార్థములో కూడ సారాయి వలన విశ్లేషము ఏర్పడుతుంది అందువలన వృక్కకము తన ధర్మమును పూర్తిగా నిర్వర్తించలేదు జీర్ణక్రియ సక్రమముగా జరుగదు ఆగిపోతుంటది మిగిలిన అవయవము లన్నిటి కన్న సారాయితో వృక్కకము ఆలస్యముగ చెడి పోతుంది చివరకు చెడిపోవు అవయవములలో ఇది ఒకటి ఇది కూడా చెడిపోయిన తరువాత ఆ తాగుబోతులు యెక్కువ కాలము బ్రతకరు త్వరగా యమపురికి వెళ్లుదురు వృక్కకము కొంత పరిమితిగల సారాయిని మ్రింగి విశ్లేష మును పొందించి దేహమునకు హాని లేకుండా కాపాడగలదు ఈపరిమితి దాటిపోయినయెడల వృక్కకము యేమీచేయలేదు కాబట్టి రక్త ములో కలిసిపోయి దేహమంతటా అభిసరి స్తుంది ఈ కలుషిత రక్తమే మెదడు నాడీమం డలములకును పోతుంది అందువలన అసంఖ్యా కములగు మతిభ్రమణములు నాడీ వ్యాధులు కలుగుతాయి

సారావలన నాడీ మండలము ప్రధానముగా చెడుతుందని చాలామంది అభిప్రాయపడుతు తున్నారు నాడీ మండలముతో బాటు మెదడు కూడ చెడుతుంది మానవ దేహములో మెదడు ప్రధానమైనది మానవదేహము యొక్క కదలికకు ఉపయోగ పడుతుంది కాబట్టి ఇది చెడుటతో మానవ దేహము మొత్తమంతా చెడుతుంది వ్యక్తిత్వమే పోతుంది దైహిక, మానసిక, నైతిక రంగములు మూడింటిలోను చెడిపోవుచున్నాడు కొంతమంది యెక్కువ మోతాదులను తీసుకొన్నప్పటికినీ యెట్టి పతన మును పొందరు కొందరు కొద్దిగా సేవించినా పదచ్యుతులగుతారు

సారా తాగిన వెంటనే చనిపోవుటయుగలదు ఇటువంటి వారి మెదడును పరీక్షచేస్తే సారా వలన రక్తకణములు చిట్లిపోయినట్లును అందు వలన రక్తప్రసరణ సరిగా లేనట్లును తెలుసు కొంటాము మెదడుకు కావలసిన పోషక పదార్థము అందదు

తాగుబోతులకు విచక్షణా జ్ఞానము పోతుంది జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది మతిమరుపు పుట్టు తుంది ఎట్లాగంటే చెట్లకు ఆహారపదార్థము భూమినుండి వస్తుంది పెద్దవేళ్ళకు పుట్టిన చిన్నవేళ్లు భూమిలోని వివిధ ప్రాంతము లకు పోయి ఆహారమును సంగ్రహించి పెద్దవేళ్ళద్వారా చెట్టుకు అందచేస్తాయి పెద్దవేళ్ళకు చిన్నవేళ్ళకు ఉన్న పరస్పర సంబంధము త్రెంచివేయబడితే చెట్టుకు పోషకశక్తి అందదు అట్లనే మెదడునుండి బయలుదేరిన అసంఖ్యాకములగు తీగలకును గల పరస్పరసంబంధము త్రెంచి వేయబడితే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది విచక్షణాజ్ఞానము పోతుంది ఆ యీశాఖలకు పరస్పర సంబం ధము ఉంటేనేగాని వెనుకటి విషయములు స్ఫురణకురావు విచక్షణాజ్ఞానము ఉండదు కొద్దిరోజులక్రితము జరిగిన విషయములే స్ఫురణకురావు బాల్యదశలో జరిగిన విషయ ములు జ్ఞాపకముంటాయి ఎందుకంటే చిన్న తనములో మెదడు సుతిమెత్తనగా ఉంటుంది ఏమాత్రపు కొద్దిభావమైన దానిమీద హత్తు కొనిపోతుంది అప్పుడు తీవ్రత్వము అవసర ముండదు పెద్దవారికి బాగా తీవ్రమైన

భావోద్రేకము అయితేగాని వారి మనసు మీద హత్తుకొనిపోదు అదీకాక యుక్త లక్షణముకూడా గంకు పెద్దవారు చాలా విషయములకు సమాధానము చెప్పవలసి ఉంటుంది విషయబాహుళ్యము ఉంటుంది చిన్నవారలకు అట్లుకాదు వీరికి అంత విషయబాహుళ్యము ఉండదు అందువలనే చిన్నతనములో ముందుగా చేర్పడిన భావములు అనన్యముగాను పెద్దతనములో యేర్పడిన భావములు ముందుగాను పోతాయి

వయస్సుమారిన పెద్దలకుపోయినట్లుగా తాగుబోతులకు మతి పూర్తిగాపోదు ఒక విచిత్రమైన మతిమరుపు కలుగుతుంది ఎట్లాగంటే క్రొత్తప్రదేశములకు పోయినప్పటికిని, క్రొత్తవారినిచూచినప్పటికిని పాతవారిని చూచినట్లుగనే అభినయిస్తారు ఏమేమో అవసరములేని ప్రస్తావనల మాటలాడుతారు ఇట్లా మాటలాడుట కొంతమంది కలవాటేగాని యెందుకు అట్లా మాటలాడుతారో తెలియదు వీ లో యీారకమైన మాటలు కొద్దిసేపే ఉంటవి సారాతాగినవారిలో యీ మాటలు చాలాకాలము ఉంటవి

వీరు గాలిమేడలను బాగానే కట్టుతారు మాటలుకూడా హాస్యయుక్తముగాను అతి చురుకుగాను ఉంటవి గాని ప్రక్కన ఉండి వినువారికి చాలా అనవసర ప్రస్తావనలుగా ఉంటవి విచక్షణాజ్ఞానము పోవుటకు యిదే మొదలు ఇకను సాక్షీఆలోచనలుతో చక పోగా కుతర్కము బయలుదేరుతుంది సారా తాగిన తరువాత చాలాబాగా ఆలోచిస్తున్నానని భ్రమపడతాడుగాని వాస్తవానికి అట్లుకాదు ఆత్మస్తుతి యెక్కువగుతుంది పరనిందపెరుగుతుంది తాను తలచుకొంటే యేపనినైనా చాలా తేలికగా చేస్తానంటాడు ఈ సారాను కూడా తేలికగానే వదలేస్తానంటాడు కాని ఆపనే (అతలచుకోవడమే) జరుగదు

సారాత్రాగుటతో మనోనిశ్చయము పూర్తిగా పోతుంది తనలో తనకు నమ్మకమే ఉండదు తానుచేయుని పనులనుగూర్చి ఇంటి సమాధానాలు చెప్పుట చేసినవాటిని గూర్చి హెచ్చుగా చెప్పుట ఉంటుంది ఎంత అవసరమైన పనులైనప్పటికినీ వెంటనే చేయరు ఉపేక్ష పెరిగిపోతుంది అనవసరమైన పనులను త్వరగానే చేస్తారు ఎందుకు చేశావనగా యేవో కుంటిసమాధానాలు చెపుతారు సారా తాగినందు వలన మతిపోయి యిట్లా చేస్తున్నానని మాత్రము అనడు

భావపరంపర యెంత త్వరగా కలిగిందో అంత త్వరగానే పోతుంది తలంపులలో ఔచిత్యము ఉండదు కోపము ప్రధానముగా ఉంటుంది కాని కూస్తకు చిరుబుర్రు లాడుతాడు కుటుంబమునకును తాను చేయువలసిన పనిని గుర్తించడు తనజవాబుదారీని గ్రహించడు చుట్టపక్కములను గూర్చికూడా అట్లాగే ఉంటాడు

తాగుటతో కొందరిలో దృష్టిమాంద్యము కలుగుతుంది చెవుకు కూడా కొద్దిగా కలుగుతుంది రసనేంద్రియము కూడా తృప్తిగా పనిచేయదు ఎందుకంటే చక్షు జిహ్వా ఘ్రాణములకు ఉపయోగపడే నాడులు వాటి ధర్మములను పూర్తిగా నిర్వర్తించవు మెదడులోని మిగిలిన భాగములకు పట్టిన గతియే వీటికిని పట్టుతుంది

త్రాగుబోతులు అసత్యవాదులను అభిప్రాయము బాగా వ్యాప్తమైంది దీనికి కారణము లేకపోలేదు త్రాగుబోతులకు మనోనిశ్చయము ఉండదని వెనుకనే చదివినాము మనోనిశ్చయము గట్టిపట్టుదల ఉంటేనేగాని నీతులను గౌరవించలేరు గట్టిదల మనోనిశ్చయములు పోతవిగాన అవినీతిపరులుగానే ఉంటారు కన్నులతో చూచిన విషయములను సరిగా గ్రహించలేరు గ్రహించిన దానిని చెప్పలేరు చెప్పిన మాటను చేయలేరు మాటలాడు మాటలలో యేమీ సందర్భశుద్ధి ఉండదు వారికి నీతులు తెలియనందువలన వారు అవినీతిపరులగుట లేదు తాము తెలుసుకొన్న నీతులకు అనుగుణముగా ప్రవర్తించుటకు అవసరమైన మనోనిశ్చయము వారిలో ఉండదు

సృష్టిక్రమము ను పరిశీలించినా మనసుకు సంబంధించిన వివిధభాగములు మిగిలినజంతుజాలములో కన్న మానవునిలోనే అధికముగా ఉన్నవి తరువాతనే వచ్చినవి ఆలస్యముగా వచ్చివి ముందుగా పోవునను న్యాయమున్నది కాబట్టి త్రాగుబోతులలో విచక్షణాజ్ఞానము మనోనిశ్చయములు ముందుగానే పోవును భౌతికదేహలక్షణములు ఆలస్యముగానే పోవును

మెదడుకు సంబంధించిన వివిధభాగములు లోపించును గాన త్రాగుబోతులు యెట్టి ఘాతుక చర్యలు హత్యలను చేయుటకు వెనుకాడరు ఫ్రాన్సులోని హంతకులలో నూటికి 50 మంది, జర్మనిలోని హంతకులలో నూటికి 41 మంది త్రాగుబోతులేను అమెరికా, ఇంగ్లండులలోని లెక్కలు తెలియలేదు గాని, ఆయా దేశములలో కూడా యింత మంది ఉండనే ఉంటారు

సారాయి త్రాగుటతో చాలామందికి ఎచ్చి యెత్తుతుంది న్యూయార్కు గాని ఎచ్చి ఆసుపత్రులలో ఆడువారిలో నూటికి 10 మంది మగవారిలో నూటికి 30 మంది సారాయి త్రాగుటతో ఎచ్చియెత్తినవారేను వీరిని కాపాడుటకు ఆ ప్రభుత్వమువారు సాలీనా ఆరుకోట్ల డాలర్లు ఖర్చుపెట్టుచున్నారు ఇంత సొమ్ము అనవసరముగా దుర్వ్యయమగుటయే గాక జనాభాలోని మూడవ వంతు యీ బాధలకు గురిఅగుచున్నారను మాట ఆశ్చర్య జనకము కాకపోదు

రక్తములో కలిసిపోయిన సారాయి వలన దేహమునకు హాని కలుగకుండా బహిష్కార్యావయవములన్నీ చురుకుగా పనిచేయును ఆ నాల్గింటిలోను మూత్రపిండములు హెచ్చుగా పనిచేయును ఈ విషములను బయటకు పంపుటకు అనుకూలముగా యీ అవయవములు సృష్టింపబడలేదు వాటిలో మంటలు, పోట్లుకలిగి అసంఖ్యాకములగు తరుణ, కాలిక మూత్రపిండవ్యాధులు కలుగును

త్రాగుబోతులలో రోగనిరోధకశక్తి పూర్తిగా తగ్గుతుంది ఏ చిన్న రోగములనైనను నిరోధించుకొను సామర్థ్యము తగ్గుతుంది ఒకవేళ పట్టుకొన్నా, వెనుకటి దేహపాటవమును తిరిగి పొందరు బెల్లివ్యూ ఆసుపత్రిలో యీ క్రింది పరిశోధన జరిగింది

1994 సంవత్సరములో పై ఆసుపత్రిలో 1001 మందికి న్యూమోనియా వ్యాధి వచ్చింది వీరిలో 667 మంది త్రాగుబోతులేను 334 మందికి త్రాగుబోతులు కాక

పోయినా వచ్చింది దీనిని బట్టి త్రాగని వారిలోకన్న త్రాగు వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుందని తెల్సుకోవచ్చును ఇట్లా వచ్చిన వారిలో త్రాగినవారిలో నూటికి యేబదిమంది చనిపోయిరి త్రాగనివారిలో నూటికి 24 మాత్రమే చనిపోయిరి మిగిలిన రోగములతో బాధపడువారిలోను త్రాగుబోతులలోనే యెక్కువమంది చనిపోతారు త్రాగనివారిలో మరణములు అన్ని ఉండవు ప్రమాదము చేత కాలు విరిగినా చెయి విరిగినా త్రాగనివారిలో నయమైనంత త్వరగాను సులభముగాను త్రాగువారిలో నయముకావు త్రాగుటచే నాడీమండలము రక్తప్రసరణ మండలములు పూర్తిగా చెడునుగాన రోగ నిరోధక శక్తిపూర్తిగా పోతుంది అందువలన రోగములు త్వరగా నయముకావు చాలాఅధికముగా ఉంటవి

సారాత్రాగుటవలన కలుగు మరొక అనర్థమును గూర్చి చెప్పి యీ గ్రంథమును ముగిస్తాను

సారాను యిదివరకు పురుషులు మాత్రమే త్రాగేవారు ఇప్పుడు స్త్రీలునపాతము దానికి అలవాటుపడినారు ఈఅలవాటువలన కలుగు నష్టములు త్రాగువారితో అంతరిస్తే మంచిదేను వారితో పోవు తరువాత తరముల వారికి కూడా యివి సంక్రమిస్తాయి సారా వలన శుక్ల, శోణితములోని పాటవము తప్పిపోతుంది త్రాగుబోతుల సంతానములలో నాడీమండలము చాలా దెబ్బతిని ఉంటుంది బలహీనముగా ఉంటుంది వీరికిని మనోనిగ్రహము ఉండదు చాలా త్వరగానే ప్రలోభములకు లోనౌతారు మనో నిగ్రహము ఉండదు గాన నీతిదూరులగుదురు చూచువారు వీరికి పిచ్చియెత్తిందా అనుకొంటారు వీరికి పూర్తిగా పిచ్చి యెత్తదు గాని దాని దరిదాపులలోనికే వస్తారు వీరుకూడా మూర్ఛ ఉన్మాదములతో యెక్కువగా బాధపడుతారు

స్విట్జరులాండులో యీక్రింది పరిశోధన జరిగినది ఉచట విద్యార్థులలో మందమతిగా నున్నవారిని విచారించారు వారిలో నూటికి యేబదిమంది తమతల్లిదండ్రులు తప్పత్రాగిన తరువాత కలిగినవారేను క్రైస్తవులు మద్యమును మతాచారముగా సేవిస్తారు వారు జనవరి పండుగదినములందును మిగిలిన పర్వదినములందును విధిగా సేవిస్తారు

ఈతరుణములో గర్భవతులై తొమ్మిదినెలల తరువాత ప్రసవించగానే కలిగిన సంతానములోనే మందమతులు యెక్కువగా గలరు మిగిలిన తరుణములలో గర్భవతులై ప్రసవించగా కలిగిన సంతానములో యింతమంది మందమతులు లేరు

ఫ్రాన్సు జర్మనీ పోలండు స్విట్జరులాండులోని ఆస్పత్రులను పరీక్ష చేయగా వాటిలోనికి వచ్చు ఉన్మాదులలో నూటికి 70 మంది త్రాగుబోతులకు కలిగిన సంతానమేను

సారాత్రాగుటవలన కలిగిన మరణాలను గూర్చి పరిశోధనలు చేసిన డెమ్మి యీ క్రింది అభిప్రాయమును చెప్పుచున్నాడు

పదికుటుంబములు త్రాగువారిని, పదికుటుంబములు త్రాగని వారిని పరిశీలించినాను మొదటి రకము వారికి కలిగిన 57 మందిపిల్లలలోను 25 మంది పుట్టి నెలతిరగక మునుపే

చనిపోయినారు 22 మంది రోగిష్ఠులుగానే ఉన్నారు -10 మంది మాత్రము ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు

రెండవరకమువారికి కలిగిన 61 మంది ఎల్లలలోను 5 గురు పుట్టి కొలదికాలమునుపే చనిపోయినారు ఆరుగురురోగములతో బాధపడినారు 50 మంది ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు

ఈలెక్కల బట్టి మన కేమి తెలుస్తుందంటే సారా త్రాగినవారి సంతతిలో నూటికి 18 మంది ఆరోగ్యవంతులైతే త్రాగనివారికి కలిగిన సంతానములో నూటికి 82 మంది ఆరోగ్యవంతులు

తల్లిదండ్రులు చేసిన తప్పులవలన వారి సంతానము యీ విధముగా శిక్ష లనుభవిస్తున్నారు సారాత్రాగుట యెంత జాతివిధ్వంసకరమో బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే గ్రహింతురుగాక

దుంపకూరలు (కందమూలములు)

దుంపకూరలలో వేయింట 42 మొదలు 310 భాగములు కర్బను హైడ్రజను లున్నవి అందువలన మనము తినువానిలో ధాన్యముల తరువాత సత్తువనిచ్చు పదార్థములలో దుంపలను పేరుకొనవచ్చును అన్నిటిలోనికి చిరుగడమునందు వేయింట 310 భాగములు కర్బను హైడ్రజము లున్నవి అయితే యిందులో సేంద్రియలవణములు దాదాపు లేవనియే చెప్పవచ్చును అన్నింటిలోనికి కర్బను హైడ్రజములు తక్కువగా నున్నవి ముల్లంగి ఇది దుంపజాతులలో నున్నను గుణములో కాయకూరలతో సమానముగా నుండును ఒక్క ముల్లంగి తప్పితే మిగిలిన దుంపకూరలన్నిటియందును ధాన్య సమానమైన కర్బను హైడ్రజను లెక్కువగా నుండుటవలన అన్నము యెక్కువగుటచే కలిగిన ఉపద్రవన (తక్కువ భోజనము) చేయవలసిన వారికి యీదుంపలు వాడుకచేయ జనదు అయితే ధాన్యములను తగ్గింపవలసిన మధుమేహము సంను, చిరుగడము కాకుండా మిగిలిన దుంపలను మిత మెరిగి అన్నమునకు బదులుగా వైద్యులు వాడవచ్చును ఎవరికివారు తినరాదు

1 కంద

కంద రెండు రకములు ప్రధానముగా నుండును ఒకటి దురద కంద రెండవది తియ్యకంద వీనిలోని ఆహారపు విలువ యిట్లున్నది

వేయింట

జలము	699
కర్బను హైడ్రజములు	270
మాంసకృత్తు	14
క్రొవ్వు	1
సేంద్రియ లవణములు	16

తియ్యకందయందు జలభాగ మెక్కువగా నుండుట వలన తేలికగా సారముగా మారును అయితే దురద కందలో సేంద్రియ లవణములు యెక్కువగానుండుటవలన మలమోచన చేయుటకు యెక్కువ సహాయకారిగా నుండును రెండు రకముల కందలోను దేహపోషణ సామర్థ్యమున్నది అయితే బాగాపని

చేసేవారికి దురద కందయొక్కవ సత్తువ
నిచ్చును దుంపలు కూరగాయలవలే సులభ
ముగా జీర్ణముగావు కాని ధాన్యముల కం
టెను పప్పులకంటెను తేలికగా రసరూపమును
పొందును అందువలననే కాబోలును యోగులు
కందమూల ములు తినెడి వారని ప్రతీతి

కంద వాంధ్రదేశ మంతట పైరగుచున్నది
కంది మలబద్ధకమును పోగొట్టు శక్తిగలిగియుం
డుటవలన మూలవ్యాధి గలవారికి కంద మేలు
చేయును ప్రేగులయందలి శ్లేష్మమును
ఎయటికి గెంటును మలము నిలువ యుండ
నీయక వెలువరించును ప్రేగులయందలి క్రిము
లను వృద్ధికానీయదు మాంసకృత్తు కర్బను
హైడ్రేటు ములు మెండుగా నుండుటవలన యెం
డిపోయిన ధాన్యములవలెగాక సహజమైన
తేమతో గూడియుండుటవలనను కంద వండి
తినినప్పుడు దేహమునకు బలము గలిగించును
మలమును నిలువ యుంచదు గాన మలబద్ధ
ముచే గలిగే నేత్రవ్యాధులుండిన తగ్గించును
ఒడలు మేదముచే బలిసియున్నవారు కంద వాడి
నప్పుడు మేదము క్రమముగా తగ్గిపోవును
జీర్ణక్రియయందు కొంచెము వేడికలుగును
గాన ఉదరము నందలి గుల్మములు నిది కరిగిం
చును కంద వేడిచేయునదిగాన మధు
మేహమును అతిమూత్రమును తగ్గించును
అదివరకేమూత్రబంధము చురుకు, పచ్చసెగ
మొదలగు మూత్రరోగములు గలవారు
కందను వాడరాదు

2 పెండలము

ఇందు వేయింట

787 భాగములు జలము

270 భాగముల కర్బను హైడ్రేటులు

12 మాంసకృత్తు

1 క్రొవ్వు

8 పీచు

8 సేంద్రియలవణములు ఉన్నవి

కందయందువలె పెండలమునందు ఉద్రేకము
చేయు గుణము లేదు దుంపకూర లన్నిటి
యందువలెనే యిందు దేహపోషణ సామర్థ్య
మున్నది ధాన్యములతో చేసిన అన్నముల
యందువలె యిందు జిగురులేదు గాన మలబద్ధ
మును కలిగింపక దేహమునుండి తేలికగా
వెడలిపోవును అయితే చిముడ బెట్టినప్పు
డిందలి జిగురు యెక్కువై మలబద్ధమును గలిగిం
చును అయితే సామాన్యముగా జిగురు తగ్గి
యుండుటవలన అర్శస్సు మొదలగు వ్యాధు
లందును వేడిరోగములందును మేలు నేజేయును
కందవలె నిది మూత్రబద్ధమును జేయుగుణ
మిందు లేదుకాని నేతిలోను, నూనెలోను వేల్చిన
కూర తినినప్పుడు మల మూత్రములకు బం
ధించు గుణమేర్పడుచున్నది

3 చామదుంపలు

ఇది తేమగలచోట నెల్లపైరు చేయుదురు
ఇందనేకరకములున్నవి — అయినను ఎక్కువ
నీటతో పెరిగినవాని యందు తేమభాగ
మెక్కువగను సేంద్రియలవణములు తక్కువ
గను తక్కువ తేమలో పెరిగిన వానియందు
జలభాగముతక్కువగను సేంద్రియ లవణము
లెక్కువగను నుండును ఇందు జిగురు ఎక్కువ
గానుండుటవలన యిది తేలికగా ప్రేగులనుండి
వెడలిపోక మలబద్ధమును గలిగించును అందు
వలననే మధుమేహము, ఆమవాతము క్షయ
ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులయందు దీనిని

వాడరాదు అయితే జిగురుగల పదార్థముగుట వలన రక్తాభివృద్ధియు, రక్తక్షీణదరాది వ్యాధుల యందు దీని వాడుక మానవసరము లేదు బలమైన ఆహారముగుటవలన జిగురుగల దగుటవలను అజీర్ణరోగమున్నవారును పనిపాటలు లేని సోమరులును దీని జోలికి పోరాదు కష్టపడి పనిచేయువారికి మంచి బలముగలిగించును మలబద్ధకము చేయుట వలన అదివరకే క్రిము లున్నవారికి యిది క్రిమి రోగమును యెక్కువజేయును.

4 బంగాళాదుంప

ఇది యితర దేశములనుండి వాంకూ దేశము నకు కొనితేబడినది ఇప్పుడిది హిందూదేశ ము దంతటను కానుపించుచున్నది ఇందు వేయింట

747 భాగములు జలము

229 భాగములు కర్బను హైడ్రజనులు

16 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము క్రొవ్వు

6 భాగములు సేంద్రియ లవణములు గలవు

మిగతా దుంపలయందుకన్న యిందు మాంస కృత్తు యెక్కువగా నుండుటవలన యిందు పోషణ సామర్థ్యము యెక్కువగా నున్నట్లు చెప్పుచున్నారు అయితే యిందలి సేంద్రియ లవణముల పరిమితి తక్కువగా నుండుటవలన మిగిలిన ఆహారములకన్న దీనిని యెక్కువ దానినిగా చెప్పవీలులేదు మిగతాదుంపలలో వేనిని కొనినను బంగాళాదుంపలను కొనుట కయ్యే ఖరీదులో నగముకాని మూడవవంతు ధనముగాని సరిపోవును అందువలన పేద లుగా నుండువారికి బంగాళాదుంపలకన్న మిగి లినదుంపలే సులభముగా లభించును బంగా ళాదుంపలలో ఉండే ఎండిపదార్థము కంటె పెండలము దుంపలలోని ఎండిపదార్థములవలె తేలికగా సారూప్యమునుపొందక రసధాతువు గానే నిలచిపోవును చల్లని ప్రదేశములం దుండువారికిని కష్టపడి పనిచేయువారికిని మాత్రమే యిందలి సారము రక్తముగా మారుతుంది మిగిలినవారికి యిది సుద్దకట్టుగా వెడలిపోవుటను మనము తరుచుగా చూచు చుందుము

అన్నిదుంపలవలెనే యిదియును కష్టపడి పని చేయువారికిని అజీర్ణరోగము లేనివారికిని సులభముగా జీర్ణమగును అన్నము మాన వేసిన మధుమేహము మొదలగువానియందు కాలమును జీర్ణశక్తిని గమనించి వాడిన యెడల అన్నమునకు బదులుగా బంగాళా దుంపలను వండి వాడవచ్చును

నాడీవ్యాధులు గలవారికిని, ఆమ్లత్తము గల వారికిని శియ్యవులన్నముకన్న వండిన బంగా ళాదుంపలు పులియక తేలకగా జీర్ణమగును

బంగాళాదుంపల యందలి సేంద్రియ లవణ ములు, బంగళాదుంపలను నీటిలో వండి ఆనీటిని వార్చివేసినపుడు వెడలిపోవును ఏల నన బంగాళాదుంపయందలి పొటాసియం మొదలగు లవణములు నీటిలో కరిగిపోవును అందువలన దుంపలను వండిననీటిని వార్చుట గాని బంగాళాదుంపలను చెక్కుతీసి కడిగిన ముక్కలను నీటిలో నానవిచ్చుటగాని పనికి రాదు

బంగాళాదుంపలను బిస్కట్టు పెట్టెలోగాని, వేడిగాలి రొట్టెచేసుకొనే గాడ్రిహాంరొట్టె పెట్టెలోగాని ఉడుకనిచ్చి కొంచెము వెన్న గాని, మీగడగాని, నెయ్యిగాని చేర్చి

యిచ్చుటవలన అన్నము అరుగక బాధపడే చంటిబిడ్డలకు మేలుకలుగును

బంగాళా దుంపలను వరుగులుగా జేసి దానిని ఎండిగాచేసి కొంచెము నీరుచేర్చి ఉడికించి యును వాడవచ్చును కాని వరుగుల ఎండి కన్న మంచి బంగాళా దుంపలను తేమఉండ గానే వాడుట యింకను మంచిది

బంగాళా దుంపలతో అనేక చిరుతిండ్లను వ్యంజనములను చేసుకొని ఉపయోగింతురు

అందు యీ క్రింది వానిని పేర్కొనవచ్చును

1 బంగాళా దుంపల బోండా –బంగాళా దుంపలను కూరవలె చేసి ఆకూరను రుబ్బిన మినప ఎండిలోగాని శనగఎండిలోగాని పొడిచేనేతిలో గాని నూనెలోగాని వేల్చెదరు ఇది బంగాళా దుంపల కూరయంత తేలికగా జీర్ణము కాద నియు అజీర్ణాది రోగములున్న వారు వీనిని తిన రాదనియు చెప్ప నక్కరలేకయే తెలియు చున్నది

2 బంగాళా దుంపల బజ్జీలు బంగాళా దుంపలను పలుచని బిళ్లలుగా గాని చిన్నముక్కలుగా గాని తరిగి వానిని నీటితో కలిపిన శనగ ఎండిలో ముంచి నేతిలోగాని నూనెలో గాని కాల్చినప్పుడు బజ్జీలగును ఇవియును అజీర్ణ రోగులకు పనికిరావు

3 బంగాళా దుంప వరువరుల –పలుచని బిళ్లలుగా జేసిన బంగాళా దుంపలను, నేతిలోగాని నూనెలోగాని వేల్చినవానికివరువరు లందురు మిక్కిలి వేడిగల నూనెలో వేగుటవలన యిందలి విటమినులన్నియు దాదాపు హరించి పోవును తడి యంతయు హరించిపోవుట వలన వీనిని తినినప్పుడు జీర్ణక్రియ యందు వేడిమి కలుగును

5 చిలుగడము

నీరున్నచోట నల్ల మెత్తనినేలలో దీనినిసాగు చేయవచ్చును కాని నదీ లంక భూములలో యిది తేలికగ పైరగును ఎక్కువ పంటను యిచ్చును దుంపకాను ఇదిమూలము అనగావేరు అందువలననే దీనిని కందమూల మందురు

యిందు వేయింట

665 భాగములు తేమ

310 భాగములు కర్బను హైడ్రేజనులు

12 భాగములుమాంసకృత్తు

3 భాగములు క్రొవ్వు

10 సేంద్రియలవణములు

దుంపకూర లన్నింటిలోను యిందెక్కువకర్బను హైడ్రజను లున్నవి ఒక్క బంగాళాదుంపలో తప్పితే (16భా) మాంసకృత్తుకూడ యిందే యెక్కువయున్నది చమురు పదార్థము కూడ దుంపలన్నిటిలోకి యిందే యెక్కువ యున్నది ఒక్క కందలోనూ, చేమదుంప లోనూ తప్పతేయిందు లో సేంద్రియ లవ ణాలు కూడా యెక్కువేను ఉడుక బెట్టి నప్పుడు జిగురు ఎక్కువై ప్రేగులను వదలదనే దోషము తప్పతే యిందులో పోషక శక్తులు కూడ ఎక్కువగనే యున్నవి ఈ సంవత్సరపు కరువులో ప్రభుత్వమువారు సబ్సిడీ ఇచ్చి చిలుగడము పెంపకమును వృద్ధిచేసిరి బియ్యము మొదలగునవి తఱుగు పడినచోటులందు చిలుగడ దుంపల యెండించిన వరుగులను పంచిపెట్టిరి

ఏమైను ఆకలి తీర్చుకొనుటకు బంగాళా దుంపలు అన్నమువలె నుపయోగించును అందులో ఎప్పుపదార్థము పండినపుడు

లేకుండా ఎండిగాను చక్కెరగాను కూరి పోవును గాన చిరుగడదుంపలను ఉడుకపెట్టి గాని వండిగాని కూరగాచేసుకొనిగాని ఆకలిని తీర్చుకొనువారు కొన్ని కాయకూరలనుగాని ఆకుకూరలనుగాని వండుకొని కూరగాచేసికొని తోడుగా తినుటమంచిది

చిరుగడము బలవర్ధకమైనది అయితే అజీర్ణాది రోగము లున్నవారును మధుమేహ, ఆమ వాతము మొదలగువ్యాధులున్న వారుగాని తినినప్పుడిది కీడుచేయును వండిన అన్నము తినగూడని ప్రతిసందర్భములోనూ చిరుగడము యేరూపములోనూ తినరాదు

6 క్యారటు దుంప

ఇది కాశ్మీరదేశమునందును, హిమాలయ ములలో పశ్చిమభాగములందును పెరుగుచుండెను ఇప్పుడు దానిని హిందూదేశము నందలి చల్లని భాగములందెల్ల పైరు చేయుచున్నారు ఇందు వేయింట

860 భాగములు తేమ

107 భాగములు మాత్రిమే కర్బనుహైద్రిజములు

9 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము క్రొవ్వు

11 భాగములు సేంద్రియ లవణములు

ఇందులో 860భాగములు జలముంచుటవలనను సేంద్రియ లవణములు 11 భాగములుండుట వలనను, యిదిపోషక పదార్థముగాక దేహము నందలి మలములను మూత్రమును వెలువరించి దేహమును శుద్ధిచేయు పదార్థముగా పేర్కొన వచ్చును మధుమేహము ఆమ వాతము, అజీర్ణము మొదలగు వ్యాధులందెల్ల అన్నమునుమాని క్యారటు దుంపలను వండుకొని తినవచ్చును కాని యిది అరుదుగా దొరుకుచుండుటవలనను ఎక్కువవెలకు దొరకును దగుట వలనను భాగ్యవంతులు తప్ప పేద వారు దీనిని సులభముగా సంపాదింపజాలరు నీరెక్కువగా నుండుట మొదలగు మంచి లక్షణముల వలన ఇది దుంప జాతిలో నుండి నను కూరగాయల వలెనే దీనిని అజీర్ణరోగులకు గూడ వాడవచ్చును

7 ముల్లంగి

ఇది హిందూదేశము నందలి పల్లపు ప్రదేశము లందెల్ల పైరగును ఇందు వేయింట

944 భాగములు జలము

4 భాగములు మాత్రమే కర్బనుహైద్రజములు

7 భాగములు మాంసకృత్తు

1 భాగము క్రొవ్వు

16 భాగములు సేంద్రియ లవణములు

ఇంద, మలమూత్రములను వెలువరించు గుణమున్నది అతిమూత్రము ఆమవాతము, అజీర్ణము మలబద్ధకము లందు దీనిని నిరభ్యంతరముగా వాడవచ్చును మూలవ్యాధికిది పెట్టినది పేరు మూత్రము బంధించినప్పుడును మూత్రకృచ్ఛ్ర మూత్రాశ్మరి, సకతా మేహము మొదలగు వ్యాధులందును ముల్లంగి ఆహారముగా నీయవచ్చును ఇదే మందుగా గూడ పనిచేయును అన్నముతో కాయగూరలను వాడునప్పుడు ముల్లంగి దుంపను గూడ వాడవచ్చును ముల్లంగిదుంప ఉడకబెట్టి కట్టినయెడల మూలవ్యాధియందు కలిగే బాధ ఉపశమించుటయే గాక, మూలకండరములలోని పెరుగుదనము తగ్గి క్రమముగా మూలవ్యాధి నివారణ మగును

కాలికరోగముల నివారణచేయు మార్గములు

హెన్రీ లిండ్లహార్ యం డి

ఆగంతుకముగాను తీవ్రముగాను ఉం కొద్దికాలము మాత్రమే లక్షణఉండు వి తరుణ రోగములని మందు వైద్యులు నిర్వచించినారు వారి అభిప్రాయము ప్రకారము దీర్ఘకాలము ఉండు వియు ఎప్పటికి వ్వాడు తిర పెట్టు నవన్నియు కాలికరోగములు ప్రకృతి వైద్యమువారి నిర్వచనము యి కా విప్పు ముగానుండును వంశానుగతముగావచ్చు రోగ ప్రణాళన ప్రకృతి తరుణ రోగముల ద్వా బయ ఎకు నెటివేయును రోగ దార్థము యొక్క వగ పెరిగిపోతే తరుణరోగము ద్వారా బయటకు పోదు రోగ ముము ప్రకృతి బయటకు ఎవేయ లేదు బయట పోక పోవుటచే లోపలనే పేరుకొని పోవును మిగిలిన అవయవము హీతము పాడుచేయును కాలికరోగములలో దాదాపుగా దేహము తయు అన్య దార్థా క్రమైన పోవు రోగనిర్ణయములో మందువైద్యులకును ప్రకృతి వైద్యులకును తేడా గను వంశానుగముగ వచ్చురోగ ప్రణాళిక న కలుగు గజ్జి చీడ తీట చుండు మొదలగు చర్మరోగములను మందువైద్యులవారు కాలి రోగములుగ నిర్ణయింతురు ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము ఎత్రియమై టియు వంశానుగతముగ వచ్చురోగ దార్థము బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతిచేయు తరుణ ప్రయత్నములే గజ్జి తీట చీము వ్రణమూ బయటకు వచ్చురోగ పదార్థమును ఎన్నడును అణచివేయరాదు రోగ దార్థము బయటకు పోవుటచేత లో రేమియు మరుగు ని వదు గాన చర్మవ్యాధులు రావు వచ్చినను రోగ పదార్థము అంతరించ స్పాట తటవిరయే పోవును

మూ వ్యాధిని గూర్చి మందువైద్యము వారి యభిప్రాయమును ప్రకృతి వైద్యమువారి యభిప్రాయమును తెలుసుకొందాము మూలవ్యాధి రోగచిహ్నములను కాలిక రోగములనియే మందు వైద్యు అభిప్రాయము రక్త ప్రసరణము బాగుగా లేక పోవుటచేతను అజీర్ణము డుటచేతనూ మూత్ర ంపములు సరిగా నిచేయక పోవుట చేతనూ ఊపిరితిత్తులును చర్మమును సరిగా పనిచేయక పోవుటచేతనూ యీ కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి ఈ దుర్గుణములను తొలగించి దేహమును శుద్ధి చేయునిదే కాలిక రోగములు పోవు తాత్కాలికముగా ఉ శా తి కలిగిననూ మూలము మాత్రము నిలచియే ఉండును లో లి దుర్గుణముల వలన బయటకు పొడుచుకొని వచ్చిన కాయలను (1) కత్తెరతో కోసివేసి వేయుటగా (2) లో నే నిర ధి మట గాని అనాలోచిత ములు ఒ ి పెరె డు మారము లును బయటకు పోవుచున్నను గాను లోపనే లవ ఉ చుటకు ఉ యోగ దుష మూ వ్యాధిని అణచి పెట్టుట వలన తివాతము చి క్షయ క టక వ్రణము మొదలగు దుర్గ వ్యాధులు వచిన మూ అసు తికి వచ్చిన అనే కేసులను నివారణ చేసినాము ఆ ఆహారము రక్తవ ాది ధాతువు లో కలసి పోయిన అచెకుర ము దేవ మంతా వా ంచి నపుడే గాని కాలికరోగములు రావు తరుగుచునే ప్రకృతి తరుణరో ు ద్వా యటక ంపజేయగలవని లోగనే చరిచినాము దేహము తా అ్య పదార్థా కాని తమచుంచే ప్ర అ దారమున తరుణరోగము ద్వారా బయటకు పంపకేములేదు బయటకుపోదు గాన లోపలనే నిలవఉండును వ ఉండుటవలన ఆ ్య దార్థము నుండి వచ్చిన రోగము కాలికమగు చున్నది అతిసారము రక్తాభివ్యాదము చర్మవ్యాధులు పుల్లు మొదలగునవన్నియు యీ కాలికరోగముల ఫలితములే

ప్రకృతి సూత్రముల ననుగుణముగా తరుణరోగము నివారణ చేసినట్లయితే రోగపదార్థము తా పోయి దేహముశుద్ధి అగును షేధమ తోనూ జ్వరనివారణల తోనూ కఫనివారణుతోనూ తరుణరోగములను అణచిపెట్టితే రోగ దార్థము లోపలనే ని వఉండి పోవును శస్త్రచికిత్స చేసిననూ యిదే ఫలితములు కలుగును నవనాగరికు బాధించు రోగములన్నియు యిట్లు వచ్చినవే ఆఫ్రికా ఆస్ట్రేలియాలలో ఉండే నీగ్రోలలో కాలికరోగములు లేక పోవుటచేత ఆ మ నివాసులలో దీర్ఘ రోగములు మచ్చునకైనా లేవని చెప్పాలి ధృవప్రాంతములలో ఉండు ఎస్కిమోలలోనూ ఈ దీర్ఘరోగములు కానరావు ప్రకృతిసూత్రముల ననుగుణముగా జీవించువానిలో ఉదంశము వాయి మొదలగు సుఖరోగములుగాని కర్కటక వ్రణము క్షయ క్షవాతము మొదలగు దీర్ఘరోగములుగాని లేనేలేవు వీరిలో యీరోగములు లేక పోవుటకు కారణమేమన ప్రకృతి ప్రయత్నములను మందులతోనూ శస్త్రచికిత్సతోనూ అణచివేయుట

యీ ఆదిమ నివాసులు నేర్చుకొనలేదు. నవనాగరికులు దేహమును శుద్ధిచేయు ప్రకృతి ప్రయత్నములను మందులతో అణచి పెట్టుచున్నారు గనుకనే దీర్ఘరోగములతో బాధపడుచున్నారు.

కణము

కాలికరోగములో దేహములోని వివిధ అవయవముల యొక్కయు కణము యొక్కయు పరిస్థితిని తెలుసుకొందాము. కోటానకోట్ల జీవకణముల సమూహమే మానవ దేహమని మనమిదివరకే చదివినాము. జీవకణము చాలా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మముగా ఉండును. ఈ జీవకణమును మానవ నేత్రములతో చూడలేము. సూక్ష్మదర్శినియంత్ర సహాయముతో అనేక వందలరెట్లు పెరిగి స్పష్టము చూడవలెనేగాని మానవనేత్రములతో వీటిని చూడలేము. మానవదేహమెట్లు ప్రాణవాయువును స్వీకరించి ఆహారమును జీర్ణము చేసికొని మలినపదార్థమును బయటకు వెడలగొట్టునో అట్లనే కణమును ప్రాణవాయువును స్వీకరించుచు ఆహారపదార్థమును జీర్ణించుకొనును. మలినపదార్థములను బయటకు పంపివేయును. ప్రతి కణమును ఏదో ఒకపని చేయుచునే ఉండునుగాని ఖాళీ(రికామి)గా ఉండునది ఒకటియును ఉండదు. కొన్నికణములు జీర్ణక్రియను జరుపును. మరికొన్ని రక్తమును ప్రవహింపచేయుచుండును. మరికొన్ని బహిష్కరణ క్రియను జరుపును.

ప్రతి కణమునకును సరిపోయిన ఆహారపదార్థము చేరి వాటిలోపల మురుగు చేరనియెడల బాగుగా ఆరోగ్యముగానుండును. సరిపోయిన ప్రాణవాయువు చేరకపోయినను కణముసరిగా పనిచేయలేదు. శక్తిలోపించును. కణముల శక్తిలోపించుటచేత కణముల సమూహమే మానవుడు గాన మానవుడును శక్తిహీనుడగును. మానవుడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడుగా ఉండవలెనంటే కణములన్నీ ఆరోగ్యవంతములుగా నుండవలయును. అవయవములన్నీ బాగుగా పనిచేసిననేగాని మానవదేహము ఆరోగ్యముగా నుండదు.

దేశములోని ప్రజలు అన్నవస్త్రములకు లోపములేకుండా ఉన్నట్లయితే దేశము సుభిక్షముగా నుండును. దేశములోని సంఘములు ఒకటితో మరి ఒకటి పోట్లాడుచుండినయెడల దేశమంతా అల్లకల్లోలముగా నుండును. ప్రభుత్వములు ధనమును సంపాదించుటే ప్రధానముగా నెంచక తమ ప్రజల అన్నవస్త్రములకు లోపము లేకుండా అన్నివసతులను కల్పించిన యెడల తగాదాలు ఉండవు. అందరికీ సమానముగా పరిశ్రమను విభాగించి విశ్రాంతి నిచ్చిన యెడల పోట్లాట లేవియు ఉండవు. ప్రతి కణమునకును కావలసిన ప్రాణవాయువు ఆహారము సరిగా అందుతుంటే ఆరోగ్యముగనే ఉండును. కణములన్నీ ఆరోగ్యముగా ఉంటే రోగమే లేదు.

మందువైద్యము వారి నివారణ మార్గములకును ప్రకృతి వైద్యము వారి నివారణ మార్గములకును తేడా యిప్పుటనే గదా. మందు వైద్యమువారు రోగలక్షణములనే ప్రధానముగా తీసికొని వాటిని అణచివేయుటకే తమ శక్తినంతయూ ఉపయోగింతురు. రోగమూలముతో వీరికెట్టి సంబంధమును లేదు. దానిజోలికే పోరు. ప్రకృతివైద్యము వాడినచో రోగులను ఆరోగ్యసూత్రముల అవలంబనచేతను రోగి పరిసరముల నన్నిటినీ మార్చివేయుదురు. ఆరోగ్య సూత్రముల విధిగా అవలంబించుట చేత లోపల మురుగు పేరుకొనదు. మురుగు పేరుకొనక పోవుటచే రోగపదార్థము చేరదు. రోగపదార్థము లేక పోతే రోగము రాదు. నిలవబడుటకు సావకాశము లేకపోవుటచే రోగము మాయమగును.

ఏసుక్రీస్తు చెప్పినట్లు ఒకచెంప మీదకొడితే రెండవ చెంపను చూపవలయును. గాంధీమహాత్ముని అహింసా సిద్ధాంతము ప్రకారము దౌర్జన్యమును దౌర్జన్యముతో అణచి వేయరాదు. అహింసతోనే ఎదుర్కొనవలయును. అట్లాగనే రోగమనే దౌర్జన్యమును ఆరోగ్యసూత్రములనే అహింసతోనే ఎదుర్కొనవలయును. మందులనే దౌర్జన్యము రోగమనే దౌర్జన్యమును అణచి వేయలేదు.

దురలవాట్ల వలనను తరుణ రోగములను మందులతో అణచి పెట్టుట వలనను అరగని పదార్థములన్నియు సన్నని కేశనాళికల గుండా రక్తము ప్రవహించునపుడు అడ్డపడుచు రక్తప్రవాహమునకు అడ్డపడుటచే రక్తము కదలకుంటా పోవు.

రక్తము కదలకయూ ప్రవహించక పోవుటచే చివరకు చచ్చుపడి మాడిపోవును.

ఈ విషయములో కశేరుకా చికిత్సకులకును ప్రకృతి చికిత్సకులకును తేడా గలదు. వెన్నుపూసలలోని ఎగుడు దిగుడుల వలననే అన్నిరోగములును వచ్చుచున్నవని కశేరుకా చికిత్సకు అభిప్రాయము. వెన్నుపూసల లోని ఎగుడుదిగుడులవలననే రోగము రావచ్చు

అయితే వెన్నుపూసలలోని ఎగుడుదిగుడులు మాత్రము యెందుకు వచ్చుచున్నవి? వెన్నుపూసలు ముందు వెనుకలకు పోవుటచే నాడీశక్తి సరిగా దేహమంతా ప్రవహించదు అందువలననే రోగములు వచ్చుచున్నవని కశేరకా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు అయితే నరములలోని బలహీనతకును నాడీశక్తి సరిగా ప్రవహించక పోవుటకును రోగపదార్థమే కారణమని ప్రకృతి చికిత్సకుల అభిప్రాయము

కణముల ధర్మములు

దేహము ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే కణములన్నీ ఆరోగ్యముగా ఉండాలి కణములు ఆరోగ్యముగానూ చలాకీగాను ఉండవలెనంటే కణమునకు కావలసిన సరకులు నిరంతరము అందుతూ ఉండాలి కణమునకు కావలసిన సరకులు ఆహారము ప్రాణవాయువు రెండూను రక్తమునుండి లభించును దేహములో మంచి రక్తము ప్రవహించు వాహికలనూ చెడురక్తము ప్రవహించు వాహికలనూ గలవు కణమునకు కావలసిన ఆహారము ప్రాణవాయువు రెండూను ధమనులలో ప్రవహించు శుద్ధరక్తమునుండి చేరును ధమనులలో ప్రవహించు రక్తము బాగానున్నంత వరకూ కణములు కూడా బాగుగాను ఆరోగ్యముగానూ చలాకీగానూ ఉండును

కణములు ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనంటే కణమునకు కావలసిన సరకులు ఆహారము ప్రాణవాయువులు రెండునూ ధమనులనుండి చేరుటయే గాదు మరొక విషయము కూడా గలదు కణములలో తయారగు మురుగు ఎప్పటికప్పుడు బయటకు వెళ్ళిపోవుచుండవలయును కణములలో తయారగు మురికి సిరల గుండా ప్రవహించి హృదయములోనికి పోయి అచ్చటి ప్రాణవాయువుతో కలిసి శుద్ధిపొంది ధమనుల గుండా దేహములోని అన్ని భాగములకును పోవును

ఇంటిలో తయారగు మురికిని బయటకు పోకుండా లోపలనే నిలవ ఉంచితే దుర్గంధము ఎట్లా పుట్టునో అట్లనే దేహములో తయారగు మురికి కూడా బయటకు పోనిచో లోపలనే నిలవ ఉండి పోవును హృదయము స్తంభించి పోవును

కణములు ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనంటే నాడీకేంద్రమునకును కణములకును సంబంధము బాగుగా నుండవలెను కణములకు కావలసిన అవసరములను నాడీకేంద్రముల ద్వారా వెన్నుపామునకును అచ్చటి నుండి చిన్న మెదడునకును తెలియచేయుటకును చిన్న మెదడు నుండివచ్చు ఆదేశములను వెన్నుపాము ద్వారా కణములకు అందచేయుటకును కావలసిన రకములగు నాడీ ప్రవాహము లుండును

కణమునకు ఆహారము కావలసి వచ్చినప్పుడు ఆ వాంఛను నాడీకేంద్రముల గుండా వెన్నుపామునకును వెన్నుపాము ద్వారా చిన్న మెదడునకును తెలియును అట్లనే మెదడునుండి వచ్చు ఆదేశములు వెన్నుపాము గుండా వచ్చి నాడీకేంద్రము ద్వారా కణములకు చేరును కణములకు కలుగు బాధలన్నియు మెదడునకు తెలియును వాటికి మెదడు చెప్పు పరిహారములన్నియు తిరిగి కణములకు చేరును ఈ బాధలు వాటి పరిహారములకును (రిఫ్లెక్స్ ఆర్క్) అనిపేరు

ఈ ఉదాహరణవలన యింకా విశదము కాగలదు దేహము తగు మాత్రపు వేడినే భరించును కాలిన వస్తువు చేతికి తగిలిన దనుకొనుడు బాధను వేళ్ళచివర నుండు కణములు వెన్నుపామునకును అచ్చటనుండి మెదడునకు తెలియచేయును ఈ బాధనుండి తప్పించుకొనుటకు ఆ వస్తువును వదలివేయుమని ఆదేశము మెదడునుండి వేళ్ళచివరనుండు కణములకు వచ్చును అప్పుడే చేతిని వెనుకకు లాగుటకు వీలుకూడా వచ్చును ఇదంతయు కనురెప్పపాటు మాత్రములోనే జరుగును దేహములోని మారుమూల అవయవములకును మెదడునకును సంబంధము ఉండును సంబంధము లేనపుడు కణముల అవసరములను మెదడు గుర్తించలేదు మెదడు ఆదేశములు కణములకు అందవు అప్పుడు యెవరికివారే యమునాతీరే అగుదురు అందువలననే పక్షవాతము వచ్చి చచ్చుబడిపోయినపుడు చచ్చుపడిన భాగమునకు యెంత దెబ్బ తగిలినను మెదడునకు తెలియదు మెదడునకు తెలియక పోవుటచేతనే పరిహారమును చేయలేదు మాది గ్రచ్చినా బాధ తెలియదు అడవులలోనికి పోయినపుడు దోవతప్పిన బాటసారి తోడిజనమును కనుగొనలేక యెన్ని బాధలు పడునో అన్ని బాధలును నాడీకేంద్రములతో సంబంధము లేని కణములును అనుభవించును ప్రధాన కేంద్రములతో సంబంధము లేని సైనిక పటాలములు యెట్టిబాధలు పడునో అట్టి బాధలనే నాడీకేంద్రములతో సంబంధము లేని కణములును అనుభవించును

ప్రతి దినమునూ మనము తినుపదార్థములో అరగక మిగిలిన భాగములు కణములకును ప్రధాన కేంద్రముల

కును మధ్యనుండు నాడీ ప్రవాహమునకు అభ్యంతర పెట్టిన సారాయి మొదలగు పానాలు చుట్ట బీడి సిగరెట్టు మొదలగు పొగత్రాగు సాధనములు యీ అభ్యంతరమునే ఎక్కువచేయును. ప్రధాన కేంద్రము లకును కణములకును సంబంధము లేకపోవుటచేతను పెటిగతి వాటివే అగును.

దేహము ఆరోగ్యముగా ఉండవలెనన్న నిత్యమునూ స్నానము చేయవలయును. స్నానము చేయునపుడు దేహముపై శుభ్రముగా రుద్దుకొనవలయును. చర్మము మీది మురికి అంతా పోవును. అప్పుడప్పుడు అంతరవయవముల కూడా శుద్ధిచేయుచుండవలెను.

అరగక మిగిలిపోయిన ఆహారపదార్థము రక్తమునుండి ప్రాణవాయువు ఆహారము కణమునకు చేరకుండా అడ్డుకొనును. కణములలోని మురుగు శోషరస వాహికలలో చేరకుండాను ఈ రోగపదార్థమే అభ్యంతరముల పెట్టును. ఈ రెండు విధములైన అభ్యంతరములే గాక మరొక అభ్యంతరమునూ ఉన్నది. నాడీ కేంద్రముల కును కణములకును మధ్యగల నాడీప్రవాహమునకును అడ్డుపడును. కణములు యీ అభ్యంతరముల తప్పుకొని పోలేవు. అందువలన పెటిగతి వాటిదగును. పరిస్థితులు సరిగా లేనప్పుడు తెలివి తేటలు గలవాడైనను సామాన్యుల సహితము ఎట్లు చేయలేడో అట్లనే కణములు సమర్థములైనప్పటికినీ అరగని పదార్థము అడ్డుపడుటచేత యేమియును చేయలేవు.

రోగపదార్థము లేనంత వరకూ కణములకును ప్రధాన కేంద్రమునకును ఎట్టి అభ్యంతరములు నుండవు. అభ్యంతరములు యెక్కువైనపుడే రోగము కాలికమగును. కాలిక రోగములలో కణములకు ప్రధాన కేంద్రముల కును యెట్టి సంబంధమును ఉండదు. అరగని పదార్థము ఎక్కువగా చేరకొని అభ్యంతరములు యేర్పడుటచే తనలో తయారగు మురుగును ఎప్పటికప్పుడు కణములు బయటకు నెట్టివేయలేవు.

ఈ ఉదాహరణవలన పైవిషయము యింకా బాగా విశదము కాగలదు. ఒకడు గనుల త్రవ్వుచుండగా గని పైభాగము విరిగి నెత్తిన పడినది. మరొకరి సహాయము లేకుండా నెత్తిమీద పడినబరువును అతడే తీసివేయలేడు. అట్లనే కాలికరోగములలో కూడా కణములకు సహాయముచేస్తేనేగాని అవి సమర్థములుగావు. తమ పనిని తాము నిర్వహించుకొనగల శక్తివచ్చువరకును వాటికి పరుల సహాయము కావలెను.

అయితే వాటికి సహాయము కావలెను. సహాయము కావలసిన మాట నిజమే. ఆ సహాయము మాత్రము యే రూపములో నుండవలయును? మనమిచ్చు ఆహారములో క్రమముండవలయును. కణమునకు యే పదార్థము అవసరమో గుర్తించి ఆ పదార్థమునే యివవలయును. ఏ పదార్థము ఎంతవరకు అవసరమో గుర్తించి అంతవరకే యివ్వవలయును. దేహమునకు హాని కలిగించు వస్తువు అను ఘనరూపములో గాని ద్రవరూపములో గాని యివ్వరాదు. దేహమునకు అవసరమైన పదార్థముకన్న యెక్కువగా తినుటచేత జబ్బుపడిన కణముకు పని యెక్కువై మరీ చెడిపోవును.

శాకముల తినటవలననే దాదాపు అన్ని కాలికరోగములును పోవును. కూరలు రక్తములోని భాగముల నన్నింటిని సమానముగా నుంచును. ఎక్కువ తక్కువలు లేమియు ఉండవు. కంకానుగతముగా రక్తములో నిలబడిపోయిన దోషములనన్నిటిని బయటకు పంపివేయును. కాలికరోగములో దేహములోని అన్ని పనిముట్లును చెడిపోయియుండును. చెడనిభాగము లేనేలేదు. చెడినభాగములు బాగయి క్రొత్తవి తయారు కావలయును. అందువలననే కాలికరోగములు అల్పముగా గాని కుదరవు. సులవిమోచకములైన పదార్థముల నెక్కువ తింటే పాతవాట్లన్నిటినీ వదలిపెట్టి దేహమునకు అవసరమైన పదార్థము మాత్రమే తిన్న యెడల కాలికరోగములు చాలా తేలికగా కుదురును.

కాలికరోగముతో బాధపడువారు విధిగా మాంసాహారమును వదలవలయును. అదివరకు దేహములోని మురుగునే శుద్ధిచేయలేక బాధపడుకణములు మాంసాహారమును జీర్ణముచేయలేవు. జీర్ణము చేయలేకపోవుటచే మురుగు మరింత చేరుకొనును. మురుగు చేరుకొనుటతో కణములు మరింత చెడిపోవును.

ఇంతవరదాకా తినవలసిన ఆహారమును గూర్చి చెప్పినాము. ఇదివరకుచేసిన (లంఘన) అవకతవకలవలన రక్తములో కలిగిన లోపములను దేహమునకు హానిలోని పద్ధతులలో యెట్లు పోగొట్టునది ముందు తెలిసికొందాము.

రక్తములోని దోషముల పోగొట్టుటకు చన్నీటిస్నానము బాగుగా ఉపయోగించును. చన్నీటిస్నానము వలన రక్తము బాగుగా కదలబారును. రక్తము దేహ



మంతటా వేగముగా ప్రవహించును మొద్దుబారిన చర్మము బాగుగా ఉన్నితమగును చర్మము సున్నిత మగుటవలన రక్తములోని దోషములు చర్మమునుండి స్వేదముతో బయటికి వచ్చును రక్తములోని దోషములు పోవుటచే శుద్ధరక్తము దేహమంతటా ప్రవహించును ట్రిలియన్ల కణములు శోకపోవుటచేత కణములకు కావలసిన ఆహారము ప్రాణవాయువు నిరభ్యంతరముగా అందును అనగా అలసిపోయిన మాయమూలకణములును బాగుగా చురుకుగానుండును రక్తప్రవాహము బాగుగా నుండుటచేతనూ చర్మము సున్నితమగుటవలననున్నూ రక్తములోని దోషములు స్వేదముతో చర్మమునుండి బయటపడును

చన్నీటిస్నానమువలన రక్తములోని ఎర్రకణముల సంఖ్య ఎక్కువైనట్లు లెక్కలతో చెప్పవచ్చు చన్నీటిస్నానమునకు పూర్వమున్న ఎర్రకణముల సంఖ్యకన్న చన్నీటిస్నానము తరువాత కనబడు ఎర్రకణముల సంఖ్య ఎక్కువగును ఎట్లు ఎక్కువైనదని ఆశ్చర్యము కలుగవచ్చును చన్నీటిస్నానమువలన క్రొత్తగా ఎర్రకణములు పుట్టలేదు ఇదివరకు మాయమూలనున్న కణములు ఉద్రేకమును పొంది మిగిలిన వాటితోబాటు తిరుగును స్నానమునకు పూర్వము యీకణము లన్నియు చలనము లేక మొద్దుల మాదిరిగా పడియుండును చన్నీటిస్నానముతో వీటికి చలనము కలిగి మిగిలినవాటితో తిరుగును చన్నీటిస్నానమువలన ఎర్రకణముల సంఖ్య రెట్టింపగును

దేహములోని అనగా రక్తములోని దోషములను కండరములలోని దోషములను నరములలోని దోషములను సహితము పోగొట్టుటకు మరొక మార్గముకూడా కలదు అదియే మర్దన శాస్త్రసమ్మతముగా దేహమును మర్దన చేసిన యెడల కండరములలోని దోషములును నరములలోని దోషములును బయటకు వచ్చి రక్తముతో కలిసి ప్రవహించునపుడు చర్మము ద్వారా చెమటరూపముగా బయటకువచ్చును కొన్ని మలినములు శోషగసవాహికలగుండా బయటకు పోవును మలినములన్నీ పోవుటచేత శుద్ధరక్తము దేహమంతటా ప్రవహించును అన్నికణములకునూ ఆహారము బాగుగా లభించును అన్ని అవయవములును బాగుగా పనిచేయును

కాలికరోగములలో దేహములోని ప్రతిచిన్న అవయవమునకు భాగమునకును దెబ్బ తగులునని యిదివరకే చదివియున్నాము రోగి దార్ఢ్యమంతటా చెరుకొనును అంతటా చేరుకొనుటచే నున్ని శాఖాలికలలో కూడా చేరుకొనును రోగదార్ఢ్యము చేరుకొనుటచేత రక్తము తిన్నగా ప్రవహించదు ఇరుకుసందులనుండి వచ్చుటచేత రక్తపువేగములు ఎక్కువగును చివరలదాక సరిగా ప్రవహించదు అందువలననే చివరలు చల్లబడును

కాలికరోగములలో వెన్నుపాములోని పూసలు యథాస్థానములో ఉండవు మందులకు ఆరుగును ముమువెముకు జరుగుటచేత నాడీశక్తి సరిగా ప్రవహించదు ఎక్కువతక్కువగా ప్రవహించుటచేతనే అన్ని రోగములును వచ్చుచున్నవి కనుక కాసమీకరణ శాస్త్రజ్ఞులవలన పూసలను కూడా సరిచేయించుకొనవలయును

గాలిపెల్లువలు చర్మమునకు బాగుగా తగులనిస్తే మొద్దుబారిన చర్మము సున్నితమగును రక్తప్రసరణము బాగుగానుండును రక్తములోని దోషములన్నియు చెమటరూపముతో చర్మము వెలుపలికివచ్చును దోషములన్నియు పోవుటచే శుద్ధరక్తము దేహమంతటా తిరుగును అన్ని కణములకును సరియైన ఆహారము ప్రాణవాయువు లభించును అందువలన కణములన్నీ ఆరోగ్యవంతముగా నుండును దేహముకూడా ఆరోగ్యముగా నుండును వీటిఅన్నిటికన్న దేహ పరిశ్రమ ముఖ్యము దేహమునకు చెమటపట్టుటు నిచేసినయెడల సుఖమైన నిద్ర కలుగును అలసిపోయిన అవయవములకు విశ్రాంతి బాగుగా లభించును ఏ అవయవములో లోపమున్నదో గ్రహించి ఆ అవయవమునకు సంబంధించిన పరిశ్రమనే చేసినయెడల అవయవములోని లోపములుపోయి దేహము ఆరోగ్యవంతముగా నుండును

దేహపరిశ్రమ చేయునపుడు ప్రాణవాయువును యెక్కువగా పీల్చుము అగ్నిసదృశమగు ప్రాణవాయువులో అనిలవ చేరుకొన్న రోగదార్ఢ్యమును దహించివేయును శుభ్రమైనగాలిని పీల్చువారికిసాధారణముగా రోగములురానేరావు మంచిగాలిపీల్చుటచే ఊపిరితిత్తులలో యేవిధమైన మలినములను చేరుకొనవు

వీటిఅన్నిటికన్న మరొక ముఖ్యవిషయము గలదు రోగికి భయము దిగులు మొదలగునవేమియు కలుగచేయరాదు ఎట్టికలోలము ఉద్రేకము ఆవేశము మొదలగునవేమియు లేకుండా ఉంచవలయును

భయమువలన కణములన్నియు ముణుచుకొని పోవును కొన్ని కణములు చిట్లిపోవుటయు గలదు కణములు ముణుచుకొని పోవుటచే కణమునకు కావలసిన ప్రాణవాయువు ఆహారము సరిగా లభించదు కణములోని మురుగును పూర్తిగా బయటకుపోదు పైరెండు కారణములవలననూ కణము ఆరోగ్యవంతముగా నుండదు నాడీశక్తి సరిగాప్రవహించదు

సంతోషము ఉత్సాహామువలన కణములు బాగుగా వ్యాప్తిని పొందును కణములకు కావలసిన ఆహారము ప్రాణవాయువు బాగుగా లభించును లోపలిమురుగు ఎప్పటికప్పుడు బయటకుపోవును

ఇంతవరకు చదువుకొన్న దానినిబట్టి మనము తెలుసుకొన్నదేమంటే కాలికరోగముల నయముచేసుకొన వలెనంటే రోగపదార్థము చేరుకొననీయరాదు రక్తములోని భాగములన్నియు క్రమముగా నంపవలయును కుళ్ళవతక్కువలు యేమియుఉండరాదు మంచిరక్తము ప్రవహించు గొట్టములును చెడురక్తము పోవు గొట్టములును ఎట్టిఅభ్యంతరములును లేక ప్రవహించుచుండవలయును కణములకును నాడీకేంద్రముల మధ్యను నాడీశక్తితిన్నగా ప్రవహించు చుండవలయును ఇవన్నీ గాక మనస్సు సరిగా పనిచేయుచుండవలయును కాలికరోగములనివారణచేయునపుడు యీ అయిదు విషయములను జ్ఞాపకముంచుకొనవలెను

(1) ధాతుశక్తిని వ్యయపరచకూడదు ఈవ్యయమును సాధ్యమైనంతవరకును తగ్గించవలయును

(2) జీర్ణశక్తి బాగుగుండునట్లును వృద్ధిఅగునట్లు చేయవలయును

(3) దేహములోపల చేరుకొన్న మురుగు బయటకు పోవునట్లు వసతులను కలుగజేయవలయును

(4) శ్వాసప్రశ్వాసలలోని లోపములను సరిచేయవలయును

(5) ఉద్రేకము ఆవేశములు లేకుండునట్లు మనస్సును సరియైన పరిస్థితులలో నుంచవలయును

మశూచికము

నాకు మధ్యాహ్నమునకు జ్వరము తలనొప్పి కాళ్లు చేతులు నడుము లాగుట యుండియున్నది ఈ సంగతులను గురించి పెద్దవారలను తెల్పుకొనగా మన గ్రామములో మశూచికములు యున్నవి వాటియొక్క లక్షణములవలె కనుపించుచున్నవి అని చెప్పగా మశూచి విసూచి మొదలగు రోగములకు వైద్యముయొక్క సలహాలను చెప్పుచేయించుచున్న ఈ గ్రామ వాస్తవ్యులు అగు శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణరాజుగారు శ్రీ ప్రకృతి వైద్యమువల్ల అతిసులువుగా నివారించునని తెల్పుకొని వార్ని సలహా కోరితిని అప్పుడువారును మశూచి లక్షణములు అని స్పష్టముగా చెప్పిరి నివారణకు సలహా యీ క్రింది విధముగా చేయమంటుంది 1 యెనీమా 2 నీటి ఆవిరి 3 కంఠస్నానము ఉదయము సాయంత్రము జ్వరము తగువరకు చేయించి ఉదయం స్నానము అయిన వెంటనే ఒండ్రుమట్టి పట్టీలు సాయంత్రమునకు 4 ట్టీలున్నూ ట్టీవేసిన తరువాత 15 నిమిషములు వుంచి పట్టీతీసివేయమని చెప్పిరి ఆ ప్రకారం 5 రోజులు చేయించిరి తరువాత నేను యింట్లోయుండవలసిన రోజులు రాలేదు పొక్కులు బయలుదేరుట ఆరంభించినవి 9 వ రోజునకు సుమారు 200 లు పొక్కులు వచ్చినవి 4 రోజులు నిమ్మకాయలు రసంనీళ్ళు యిప్పించిరి తరువాత నారింజరసము 4 రోజులు యిప్పించి తరువాత గోధుమజావ మజ్జిగకల్పి యిప్పించిరి తరువాత మజ్జిగతో భోజనము ఒకపూట గోధుమజావ మజ్జిగ ఒకపూట 2 రోజులు యీ ప్రకారం చేయించిరి తరువాత బీరకాయ పొట్లకాయలుతో భోజనం చేయించిరి నాకు ఎంతమాత్రము అధైర్యము కలుగలేదు ఇన్నియు చేస్తూ సుఖముగా తిరుగుచుంటిని నావంటిరంగు మారుటగాని పొక్కులు బయలుదేరినచోట మచ్చలుగాని యేమియు లేవు సుఖముగా యుంటిని శ్రీ ప్రకృతి వైద్యమును నమ్మి చికిత్సలు చేసిన యెడల ఎటువంటి వ్యాధులను తగ్గగలవని నా పూర్తినమ్మిక యితర వైద్యములవలె డబ్బు వ్యయమూ లేదు శ్రమయూ లేదు

ముసునుట్ల వెంకటశేషలక్ష్మీజోగా సత్యవతి

ఆయన నవ్వి "మాచీటికి పంచదార వాయిదా రాక పూర్వమే మూడు వీశెల పంచదార వాయిండెంట్లు వచ్చి కూచుంటవి మాచుం రావలసిన పంచదార యిదివరకే వచ్చినవి' అన్నాడు అక్కడ నుంచి మళ్లీ కో ఆపరేటీవు డిపోకు వచ్చి పంచదార అడిగితిని ఆయన ఒక విధమైన చిరునవ్వుతో పాపమువారిని రానీయండి ఆయన న్నటి నుండి విసుగెత్తి ఉన్నాడు అన్నాడు నా చేతిలో పర్మిట్ యిచ్చి పంచదారకు బిల్లు వ్రాయించుకొని దస్కతు పెట్టి 0 0 0 డబ్బు చెల్లిస్తూ అన్నాను మీరు మాఅధికారులు మా సంసార ర్యం కొరకే ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారుమా వ్వారూ' అని అడుగు పుతూ బిల్లుచెల్లి చాల పంచదార నేనిచ్చిన కారితలో పోల్లగట్టి యివ్వాడు ఇక్కడకే యీ కథ చాలా పెద్దదైనది

ఆ పంచదారతో మాఆవిడ లడ్డూలు చేసి ఆవి ఏమూలకు చాలుతై బెల్లంతో లడ్డూలు చేసింది ఒక బెల్లపు లడ్డూ తిన్నవారికి ఒక పంచదార లడ్డూ వచ్చింది నాకుమాత్రం అన్నీ బెల్లపు లడ్డూలే

దీపావళిపండుగ అంటే కామదహనంకాదుగద

టైఫాయిడ్ నయమైంది (368 పేజీ తరువాయి)

3 5 గంటలకు శిరఃస్నానము

4 30 గంటలకు గతివారము

8 0 గంటలకు గతవారము

<u>అయిదవవారము</u> 5_0 గంటలకు 3నిమిషముల కాలము మట్టిపట్టీ

6_0 గంటలకు రెండుపైంట్ల చన్నీటితో ఎనిమా మూడురోజులకు ఒకపర్యాయము

7 0 గంటలకు తడిగుడ్డకో తుడుచుట

8 0 గంటలకు గతవారము

10 0 గంటలకు గతవారము

5 30 గంటలకు 10 నిముషముల కాలము నీరెండలో పడుకొనుట

8 0 గంటలకు గతవారము

<u>ఆరవవారము</u> 5 0 గంటలకు 3 నిమిషముల కాలము మట్టిపట్టి

6_0 గంటలకు రెండుపైంట్ల చన్నీటితో ఒక పర్యాయము ఎనిమా వారమునకు 2 తడవలు

7 00 గంటలకు గతవారము

8 00 గంటలకు గతవారము ద్రాక్ష తగ్గించినాము

10 00 గంటలకు గతవారము

5 30 గంటలకు గతవారము

నీలికాంతిని ప్రసరింపనీయులేదు

రోగము రాకపూర్వము నాలుకమీద పగుళ్లు నల్లగీతలు ఉండేవి దీనితో అవన్నీ పోయినాయి నాలుక సాఫీగా ఉన్నది

అన్నము వండు విధము

ఆ. చినరామారావు

కర్రి తిరగలి బియ్యముతో అన్నము వండే విధము చాలా మందికి తెలియక మామూలుగా మరబియ్యముతో అన్నము వండుట్లని ఊహించి ఒకటి రెండు సార్లు వండి అన్నము పదునుకుదరక చాలా మంది నన్ను అడుగుటచే దాని గురించి స్వయంగా వండి చినాను

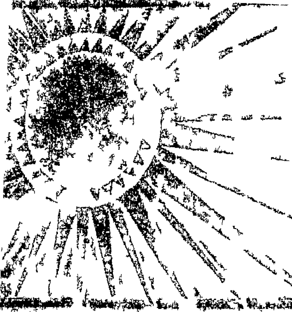
తిరగలి బియ్యం ఒక గంట తక్కువ కాకుండా నీళ్లలో నాననిచ్చి ఒక బుట్టలోకి వాడేసి బాగా తడి ఆరిపోయే వరకు వాడవేయవలెను అట్లు వాడవేసిన బియ్యం సలసల కాగే ఎసరులో పోసిన ఉడుకును బియ్యం నాననియ్యకుండా కడిగిన వెంటనే ఎసరులో పోసిన యెడల అన్నం పుల్లకట్ట మేకు వలె యుండును ఆ అన్నం తిన్న యెడల కడుపునొప్పి వచ్చి ఆరోగ్యం చెరచును నాననిచ్చి వాడవేయకుండా అన్నం వండినట్లయితే అన్నం ముద్దగా గంజి వాసనతో వుండును పైకి ఇంపుగా వుండదు నానవేసి ఎక్కువ కాలం వాడవేసిన బియ్యం ఎసరులోపోసి వండిన అన్నం పదునుగాను రుచిగాను వేడిగాను వుండి ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతముగా యుండును బియ్యం నానవేసి వాడవేయకుండ వండిన అన్నం నలుగురికి సరిపోయెడిది నానవేసి వాడవేసిన బియ్యంతో వండిన అన్నం ఐదుగురికి పూర్తిగా సరిపోవుచున్నది నానపెట్టి ఆరుటవల్ల బియ్యంగింజ కొంచెం ఉబుకును తర్వాత ఎక్కువ ఉడికినప్పటికన్న చిమిడిపోక రుచికరముగానే యుండును నానవేసి ఆరని బియ్యం తక్కువ వుడికినట్లయితే మేకులవలెను ఎక్కువ వుడికినట్లయితే చిమిడి పోయియు యుండును దంపుడు బియ్యం కూడ ఆ ప్రకారంగా నాననిచ్చి వాడవేసిన యెడల నానవేసి వాడవేయకుండా వండే అన్నము కంటె ఎక్కువ మంది తినవచ్చును గాన ప్రతి వారున్నూ బియ్యం నాననిచ్చి ఒక వెదురుబుట్టలో ఆరిపోవు వరకు వాడవేసుకోవలెను శ్రమపడి కాలం వృథా అయినప్పటికిన్ని ఫలితము ఎక్కువగానున్నది కాబట్టి ప్రతివారున్నూ పై ప్రకారం వాడి ఆరోగ్యము పొందెదరుగాక

అఖిలభారత వ్యాయామ కళామహా సమ్మేళనము

అమరావతి (బీరార్)

అక్టోబరు 13 నుండి 17 వరకు అమరావతిలో జరిగిన అఖిల భారత వ్యాయామ కళామహాసభకు శ్రీ శరత్చంద్రబోస్ బి బి జి ఖేర్ రవిశంకరశుక్లా కెప్టెన్ షానవాజ్ స్వామి కువలయానంద మొదలాది ప్రముఖ దేశనాయకులు విచ్చేసిరి యీ మహాసభకు అన్ని రాష్ట్రములనుంచి వ్యాయామ కళోపాసకులు వచ్చి తమ తమ కళానైపుణ్యములను ప్రదర్శించిరి ఆంధ్ర రాష్ట్రమునుంచి వెళ్లిన శ్రీ డి రాజగోపాల్ (ఆల్ ఇండియా ఒలింపిక్ ఛాంపియన్) గారు తమ అద్భుత వ్యాయామ బల ప్రదర్శనము గావించి భారతీయ వ్యాయామ వేత్తల ప్రేక్షకుల దృష్టిని ఆంధ్ర రాష్ట్రము వైపునకు మరల్చిరి ప్రదర్శనములు కారు ఆపుట రెండెడ్ల బండిని భుజముల మీదకు ఎత్తుకొని భూమి కానించకుండా మోయుట పెద్ద యినుప గొలుసును త్రెంచుట మజిల్ పోజింగు మొదలాది పనులు వారిచే ప్రదర్శింపబడినవి పై ప్రదర్శనము ఏ రాష్ట్రీయులు చేయలేదు
బిష్ణుఘోష్ (కలకత్తా) గోపాల్ గారు [illegible] తండ్రియని చెప్పగా ప్రేక్షకులు ఆశ్చర్య చకితులైరి వార్ధ[illegible] జరిగిన గాంధీజీ ఆశ్రమ ఫిజికల్ డైరక్టరు గారు గోపాల్ గారిని ప్రశంసించిరి గోపాల్ గారు నవంబరు మొదటి వారములో బెజవాడ నగరములో ఉచితముగా నడుపబడుచున్న కళాశాల తృతీయ వార్షికోత్సవమును పురస్కరించుకొని ఆంధ్ర రాష్ట్ర తృతీయ వ్యాయామ పోటీలు [illegible]ములో జరుపుదురు

Print d by Mr I V Rat m M So t th Andhr G a dhal y P es a d Edit d & Published by Dr P VENKATRAMAYYA PRA¯RITI OFFICE BEZWADA P I C No K9



ప్రకృతి



విషయసూచిక



డిశంబరు
1946

విడిప్రతిక
6 అణాలు

11 12 46

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథమాల

సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4	8	0
ప్రాథప్రభాకరం	2	0	0
వర్ణచికిత్స	0	6	0
వర్ణవైద్యము	0	5	0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0	6	0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3	0	0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0	12	0
తొట్టిస్నాననియమములు	0	4	0
ధారాచికిత్స	1	4	0
వేడినీటి కాపు ఉబ్బసపుచికిత్స	0	6	0
ఉషఃపానము	0	6	0
రామచరక జలచికిత్స	0	4	0
కూనేమహర్షి బోధ	0	2	0
జలచికిత్స	0	1	0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

నిర్వికారభావిజీవనము కొబ్బరినిగూర్చి	1	8	0
ఉప్పు	0	1	0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0	6	0
తేనీరు విషతుల్యము	0	6	0
అమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0	2	0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0	2	0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0	2	0
ఆహారసంస్కరణము	0	4	0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్త్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1	0	0
జీవహింస	0	4	0
అనుభవానందము	0	12	0
మహారోగము	0	8	0
పొగచుట్ట ముక్కుపొడుం	0	4	0
కల్లుముంత సారాపీపా	0	4	0
టీకాల ఖండన	0	1	0
ఔషధవైద్య మొకయూహా శాస్త్రము	0	4	0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0	2	0
పొగాకు ప్రమాదములు	0	0	6
టీకాల నాటకము	0	1	0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

రోగమే కలుగను	0	14	0
స్వాభావిక చికిత్సానియమములు	0	5	0
ఆరోగ్యాదర్శము	0	8	0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసములు 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	5	0
న్యాయధర్మానుకూల వివాహపద్ధతి	0	10	0
బాలనీతి	0	8	0
బాలక్రీడలు	0	3	0
శిశుమాతల కొరకు సందేశము	0	4	0
ఆరోగ్యము కామేచ్ఛ	0	3	0
దీర్ఘాయువు	0	1	0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0	1	0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0	1	0
స్వాభావిక చికిత్స	0	2	0
పురుటలు	0	1	0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1	4	0
ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1 భాగము	1	8	0
2 భాగము	1	4	0
3 భాగము	1	8	0
4 5 6 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0	6	0
ఎనిమా	0	14	0
ధ్యానచికిత్స	0	8	0
యోగచికిత్స	0	6	0
సంవాహనచికిత్స	0	6	0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0	5	0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0	5	0
వైద్యవిభవము	0	8	0
త్రిదోషములు	0	6	0
వివిధార్థసాగరము	0	2	6
అనుభవ యోగాభ్యాసము	1	8	0
ప్రాణాయామము	1	4	0

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0	12	0
చలిజ్వరము	0	4	0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0	4	0
బాలెంతరోగము	0	4	0
మధుమేహము	0	4	0
ఉబ్బసము	0	12	0
కలరా	0	8	0
మసూచికము	0	8	0

వేదాంతము — ఇతరములు

హరివాసరము	0	6	0
మహాయోగము	0	12	0
నిర్వికారజీవనము	0	6	0
యుక్తిప్రకాశము	0	8	0
రామతీర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు 1 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	0	8	0
భగవద్గీతాగేయము	0	6	0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4 5 6 7 11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 2 0 0

ప్రకృతి 12 13 14 15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము వెల 1 4 0

17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి వెల 3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

సంవత్సర చందా రు 4—8—0

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 28 ‖ బెజవాడ డిశంబరు 1946 ‖ సంచిక 12

రాట్నము జబ్బుచేయునా?

వెనుక మనఅవ్వలకు రాట్నమువడికితే వేడి చేస్తుందనే సమస్యయేలేదు అప్పటివారు ప్పటి కిని శతవృద్ధులై యుండియు,ప్రతిదినము గంట

స్వామి-సాతూరి కోటయ్యగారు

పర్వదినములందు వుపవాస వ్రతములు చేసే వార ఆ యా దేహపరిశ్రమలలో రాట్నము వడుకుట 10 కి 1 భాగముగా వుండేవి వారి

ఏనపర్యలోను జబ్బుయేర్పడు ఎగనుక రాట్నం వడికితే మస్యయే వారికి లేదు

చందా కొరకు విజ్ఞప్తి

ఆర్యా!

ప్రకృతి పత్రికకు మీరు 1947 జనవరి నుండి 1947 డిశె బరు వరకు చందా బాకీయున్నారు దయచేసి పత్రిక అందినవెంటనే ఆ చందా 4-8-0 రూపాయలున్న మనిఆర్డరు ద్వారా పంపప్రార్థన మీరు అట్లు పంపకున్న రాబోవుసెల సంచికను వీ పీ ద్వారా 4-14-0 లకు పంపెదము స్వీకరించ ప్రార్థన మీకు పత్రిక అక్కరలేకున్న మాకు వెంటనే తెలిపి వీ పీ ఖర్చు దండుగ లేకుండ సహాయపడప్రార్థన

ఇట్లు

పుచ్చా వెంకటామయ్య

సంపాదకుడ

ంటకూ భోజనము అవియు పుకొనరు మరలో బాగా కొపుగట్లు పాలిషు చేయించు వున్న విటమినులలో కొంత కా ససారము గంజి వార్చుట యికతినది రసనిరసమైన గ్యవంతులు సైతము పాలు న్న విక్రయించుచుడు తెల్ల గాలము గడుపుతారు కొన్ని క యితరులకు పోయక మితి ం యీపద్ధతి మరీ హాని

చున్నా..., ఉప్పు పులుసు చక్కెర

పూర్వం —మెట్టధాన్యము దంపుడుబియ్యము ఆకుకూరలు, కాయకూరలు మజ్జిగ నేయి ఆకలికవుసరమున్నవరకు సమృద్ధిగా తినేవారు కాఫ రకరకాల పిండివంటలు వారెరుగరు మట్టిగోడల పూరియిండ్లు గోడలు నేల అలుకుట పేడతొక్కి ఎడకలుచేయుట గోవుల, పసిబిడ్డల పోషణమున్నను దేహపరి శ్రమ చేసేవారు బట్టలుతుకుకొనేవారు శ్రావణం-కార్తీకం - మాఘ మాసములలో

రకరకముల పిండివంటలు కాఫీ మున్నగు వుద్రేక పదార్థము లమితముగా తింటారు గచ్చుయిండ్లకు అలుకులేదు ఎల్లలపోషణ, వంటపని నౌకరులుచేస్తారు కృత్రిమతిండి యెక్కువ, నిదురజాస్తి పరిశ్రమలేదు, వం టకు లోహపాత్రలు నీళ్లు కుళ్లాయిలు, పం పులు కదలితే కాళ్లకు, కళ్లకు జోళ్లు ప్రయాణానికి కార్లు రైళ్ళు, యిక ఆరోగ్యం యెట్లావుంటుంది?

ఇప్పటివారి జీవితవిధానములో యిన్ని అనారోగ్యపద్ధతులుండగా దేశభక్తుల ప్రబోధము వల్లనో రాబడికి ఆసించియో, రాట్నంవద్ద ఇతరపనులు లేక యేకదీక్షగా గంటలతరబడి కూర్చొనగా వేసిచేసి తమ తక్కినవిధులలో నున్న కృత్రిమపద్ధతులను విచారించక ఆ నేరాన్ని అమాయక ఐశ్వర్యసంపన్నురాలైన రాట్నలక్ష్మిపైని రుద్దుచుందురు రాట్న మెట్లు వడుకవలెను?

రాట్నము జబ్బుచేయుననుసమస్య కలవారి లోనే యెక్కువకలదు బీదలలో ఆక్కడక్కడవున్నను రాబడి అవుసరాన్నిబట్టి విడువక వడుకుచుందురు భాగ్యవంతులన్ననో అందులో వచ్చేదేమున్నదని మసిచి మూల పెడతారు ప్రస్తుతం తాత్కాలిక జాతీయ ప్రభుత్వమేర్పడినది మద్రాసు ప్రభుత్వము ఖద్దరు అభివృద్ధికి పూనుకున్నది యికముందు రాట్నమువడుకువారికి గిట్టుబాటు బాగాఉండును అందువల్ల ప్రతివారు జాస్తినూలు వడకవలెనని ప్రయత్నముచేస్తారు రాత్రింబవళ్ళు రాట్నముత్రిప్పుచూ కూర్చుంటే జబ్బుచేయును రాట్నము రాబడికంటె డాక్టరుఫీజు యెక్కువగును రాట్నము ఆగిపోవును అందువల్ల మనప్రభుత్వము మాట దక్కదు అప్పుడు మిల్లులకు ఆర్డరుఇవ్వవలసివచ్చును అపుడుఖద్దరు దేశానికిచాలదు మిల్లు లవసరమని ఆందోళనచేయు ప్రభుత్వ వ్యతిరేక పార్టీల వాదము నెగ్గును

అట్టి అవాంతర విషమపరిస్థితి కలుగకుండా 1 2 యేండ్లలో వడకునూలుబట్ట దేశానికి సరిపోగా మిగిలినబట్టను పరరాష్ట్రములకు యెగుమతి చేయుగలుగునట్లును, ప్రకాశం ప్రభుత్వం తొక్కిన మార్గాన అన్ని రాష్ట్రములు యావత్ భారత దేశము తొక్కునట్లును, యీ దిగువ విధులను గమనించి క్రమమార్గమున వడుకునూలు విరివిగా తయారు చేయుదురు గాక- మన ప్రకాశం ప్రభుత్వము బాపూజీ ముఖ్యాశయమైన ఖద్దరాభివృద్ధితో ప్రకాశించుగాక

ఇప్పటి మనుష్యుల ఆహార విహారాదులను ధాతుపుష్టి ననుసరించి యెవరును రాట్నము వడుకుచు ఒక్కసారి ఆపకుండా లేవకుండా 4 3 గంటలు కూర్చొనరాదు అందువల్ల మూలాధారములో కలిగినవేడి నరముల ద్వారా శిరస్సునకుయెక్కి బాధకలుగజేయును యే అవయవమునైనను దేనికి అనించినను 7, 8 నిముషముల కొకసారి కదలించుచుండవలెను లేనిచో ఆ సంధిలో గలుగు వృష్ణము సునిశితమైన ప్రకృతి నాశముల తాకను నాకితే పాడిగాదు లెగిస్తే బారగాదు " అన్నట్లు రాట్నమునకు కదలకుండా కూర్చొనవలెను తదేకదృష్టి అవుసరము గనుక వృష్ణశరీరము కలవారు - మధ్యమధ్యగ ఇతర పనులు చూసుకుంటూ రోజుకు 4 3 సార్లు దఫాకు గంటకు మించకుండా వడికినచో రాట్నము యేవిధమైన జబ్బూచేయదు ఆ కూర్చున్న గంటకూడా ఆసనము 4-8 విధములుగా మార్చుకొ వలెను లేదా 5 6సార్లు ఎర్రిలను కదలించుచుండవలెను యీ పద్ధతిగా వడుకుటకు యెరవాడచరకా (పెట్టిరాట్నం) అనుకూలము వడుకుటకు తేలికకూడాను అందులో అనేక వసతులు కలవు పెద్ద రాట్నంవలె ఒకచోటనేపెట్టి కదలకుండా కూర్చొన అవుసరంలేదు యే

విధముగా కూర్చున్నను వడుకవచ్చును యెక్కడికైనను తీసుకువెళ్ళి గాలి వెలుగు గలచోట ప్రయాణములలోను వడుకవచ్చును ఇతర పనులుకూడా చేసుకుంటూ యెంత జబ్బు వున్నవారైనను పైపద్ధతుల ప్రకారము రాట్నం వడికితే కులాసాగా స్వేచ్ఛగా రోజుకు 2 వేల గజము లదారం తీయవచ్చును చిక్కులేదు జబ్బుచేయదు యెప్పుడైనను ప్రకృతి స్వభావమువల్ల జబ్బుచేసినను కొన్ని రోజులు మానవచ్చు లేదా తక్కువ వడుక వచ్చును

పైవిషయములన్నియు స్వానుభవము చేత చెప్పినవి మాకును లోగడ జబ్బుగలదు రాట్నము నియమముతో వడుకు చుందుము అందువల్ల నేజబ్బుచేయదు

త్రాగుళ్లు పూర్తిగా పోవాలి

శ్రీమతి ఋధేష్ణ భాయిగారు

మొన్న గాంధిజయంతితో 8 జిల్లాల్లో మద్యపాన నిషేధం ప్రారంభించారు మన ప్రభుత్వం ఇది చాల శుభావహం

త్రాగుడంటే కల్లు సారాయి త్రాగుడే అనుకుంటారు చాలమంది చాల రకాల త్రాగుళ్లున్నాయి టీ కాఫీల త్రాగుడు కూడా ఒక త్రాగుడే వాటిలో మత్తునిచ్చే పదార్థాలుంటే వీటిలో కెఫీన్, థియో బ్రోమీన్ వంటి విషవస్తువు లున్నాయి ఇంకా అవే యమేమోకొంచం యీస్టు' నైనా కలిగి ఉంటాయిగాని వీటిల్లో యేమున్నది! నవనాగరికత పేర ఇల్లుగుల్లా, వొళ్ళుగుల్లా తప్పుతేదు! చుట్ట సిగరెట్ల త్రాగుళ్ళు అపారకం! శ్రీమాన్ రాజగోపాలాచారిగారొకప్పుడు సేలంలో ఒకప్రక్కను కల్లుఅంగళ్ళు మూయించి, ఒకప్రక్కను టీ కంపెనీ ప్రారంభోత్సవం చేస వచ్చారు, ఒక 'కప్పు'డు మహా ప్రసాదం స్వీకరించి నేనే మంత్రినైతే— పూర్తిగా అన్ని త్రాగుళ్ళ" మీదా ప్రొహిబిషన్ ప్రారంభించేదాన్నే !!

ఈ 'టీ', 'కాఫీ'లతో మనపెద్దలెన్నడైనా తంటాలుపడ్డారా! మన సంస్కృత గ్రంథాల్లో కంటకమైన పల్లేరుగాయ మొదలు మహౌషధరాజాల పేర్లనేకం ఉన్నాయి గాని, యీ పై రెండు కల్పతరువులపేర్లూ ఎక్కడా గోచరించవు! విదేశాలనుంచి వచ్చిపడ్డాయి మన కొంపలు గుల్లచేయడానికని మన సిరిని వెదుక్కుంటూవచ్చిన ఏమహానుభావుడో వీటి తెచ్చి నూర్జహాన్ వంటి పట్టమహిషులికి వీటి వ్యామోహం కలిగించి ఏ సుముహూర్తం లోనో వీటికి అంకురార్పణ జేసిపోయి ఉండవచ్చు అప్పట్నుంచీ యివి దేశం నలుదిక్కులకూ వ్యాపించి మాకు పెంపుడు తల్లులయ్యాయి

ఈదేవతల మహిమలు వర్ణించలేము ఎందుకంటే దాదాపు ప్రజానీకమంతా వీటికి దాసులైపోయి తమ ముఖ్యాహారంకంటే మక్కువగా దిగత్రాగుతున్నారు యజ్ఞంలో ఉపయోగించిన సోమరస పానంకంటె యీ టీ కాఫీ రసాలకే ప్రాముఖ్యత హెచ్చిపోయింది మనవారు యెన్నడూ యెరుగని యీ దారిద్ర్య దేవతలికి ఆస్కారం

యిస్తూ కొంపలన్నీ గుల్లతోతున్నాయి ఇప్పు డీ దేవతలు మన వాడను సర్వాంతర్యాములై పోయాయి ఆఖరకు పల్లెటూళ్ళకోకూడా యివే పట్టణం సందు గొందులు, అంతఃపుర బహారంగాలు, క్లబ్బులు, హోటళ్ళు సముద్రతీరాలు, పర్వత ప్రాంతాలు, విమాన నౌకాశయ ధూమ శకట ఆశ్రయ పరిసరాలు, ఇవీ అవీ యేమిటి "అందుగల విందు లేవని సందేహమువలదు!" అన్నట్టు వీటి విశ్వరూపాలు ఏమూలకు వెళ్ళినా ప్రత్యక్షమౌతున్నాయి రారాజు మొదలు పేదరైతువరకు, అగ్రజాతులు ఆదిమనివాసులు, ఆరోగ్యవంతులు, అనారోగ్యవంతులు, స్త్రీలు, పురుషులు, బాలురు, బాలికలు, వృద్ధులు— ఆబాలగోపాలం జాతి మత-కుల-కక్ష స్థితి గతుల భేదాలు లేకుండా అందరూ యీ దేవతల్ని సేవించి 'ధన్యోస్మి' అనుకుంటున్నారు కార్యాలు, జాతక నామ కరణాది శుభకార్యాలు మొదలు అంత్య క్రియలవరకు, ఆహ్వాన ఎలువులు మొదలు వీడ్కోలు విందులవరకు, బంధు మిత్ర పరస్పర క్షేమ లాభ విచారణలతో, ఇవీఅవీ యేమిటి ఏ కార్యకలాపంలోనూ ప్రథమ సూత్రాలు, అగ్రతాంబూలాలు వీటివే వీటికి తావిస్తూ గణపతికూడా ప్రక్కకు తప్పు కోవలసిందేను!

ఈ మహాతల్లులు భక్తిపూర్వకంగా సిచ్చిన పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయముల'తో సంతుష్టపడవు (సువర్ణ పుష్ప) దక్షణలే వీటికి ఆహుతి ఇంతమందిని యింత వ్యామోహంలో ముంచుతున్న యీ మహామూలికల్లో నున్న సుగుణాలేమిటని విచారిస్తే అవగుణాలు తప్ప సుగుణాలు సున్న ఇవి ఎంతమాత్రం పుష్టికరంగాదని వ్యాధిమూలమని వైద్యులు ఒప్పుకుంటున్నారు నిక్షేపణలాంటి పాలకు యీ విషాల కషాయాలు కలుపుకుని తాగడంలో ఎచ్చితప్ప ప్రయోజనం సున్న అంటున్నారు అర్థశాస్త్రజ్ఞులు వీటిని ధన నాశన హేతువు లంటున్నారు అనుభవజ్ఞులైన గృహస్థులు పెద్దలు యివి (కల్లు సారాయిల వలెనే) సంసారవిధ్వంసకము లంటున్నారు సంసారవ్యయంలో పాతికవంతు యీపాడు పానీయాలకే సరిపోతుందని గంగవెర్రులెత్తి చిందులు దొక్కుచున్నారు వివేకవంతులైన గృహిణులకు ప్రాణంవిసిగి యీ తాగు ళ్ళపైగూడా నిషేధం ప్రారంభిస్తే కుటుంబాలు చక్కబడు నంటున్నారు లేదా రాష్ట్ర మంతటా ప్రవేశపెట్టే మద్యపాననిషేధంవల్ల వచ్చే లోటుతీర్చడానికి ఇంకాకొంతకలిసిరావడానికి యిలాంటివాటిపై సుంకం బాగా హెచ్చిస్తే అప్పుడైనా కొందరు వీటిని వదులుకుంటారేమో అని కొందరంటున్నారు ఐతే ఒకటి చట్టనిర్మాణ సభికులే వీటికి దాసానదాసులై యుంటే, వీటిపై చేయినెత్త సాహసించే వారెవరు!

ఈదాసుల్లో పురుషులే అధికసంఖ్యాకులు స్వేచ్ఛానువర్తనులైన పురుషులే యీ టీ కాఫీ దేవతల ఆలయాల్లో సర్వకాల సర్వావస్థలయందూ పడిగాపులు పడి, దక్షిణలు సమర్పించి నైవేద్యం స్వీకరిస్తూ ఉంటారు మా స్త్రీలు ఇంకా యింత నాగరీకులు గాలేదు యేకొద్దిమంది (నవనాగరికతా వ్యామోహానావివశులయ్యే) విద్యావంతులు, విద్యార్థినిలో తప్ప

మన గృహాలు బాగుపడాలంటే పిల్లలు పెద్దలు పుష్టిగా ఉండాలం. ప్రతి గృహిణి గృహమేధి కూడబలుక్కొని యీ త్రాగుడు దేవతలకు తమ యింటిలోనుంచి ఉద్వాసనం చెప్పేయుడమే కర్తవ్యం. ప్రభుత్వం వారికి యీ రెండు (టీ కాఫీలు ఒకటి చుట్ట సిగరెట్ వగైరా త్రాగుళ్ళు రెండు) రకాల త్రాగుళ్లమీద ప్రొహిబిషన్ ప్రారంభింప ధైర్యం లేకపోవచ్చు. కాని మన స్త్రీలు అంతా కట్టుకట్టమంటే ప్రతి యింట్లోను ప్రొహిబిషన్ అమల్లో పెట్టొచ్చు! దీన్ని అమల్లో పెట్టేటందుకు చతుర్విధ సాధనోపాయాలు ఐన (సామ, భేద, దండన, ఉపాయాల్లో) దండన మాత్రం ప్రస్తుతానికి వదలిపెట్టి! మిగతావిమూడూ ప్రయోగించామంటే దిగ్విజయంగా నెగ్గ తీరుతామని మనవి చేస్తున్నాను.

తిండిలో పళ్లు చేసే పని

అంటే నోట్లో పళ్లు కాదు సుమండీ, ఫలవృక్షాల పళ్లు! మామూలుగా పళ్లూ—గింజలూ (బాదంవగైరాలు) ఒకటే కేటాయింపుగా పరిగణిస్తారు (ఎందుకంటే యివి రెండూ కూడా జాతివృద్ధికి పనికొచ్చేవి గనుక) కాని, తిండిలో వీటి ఉపయోగాల్లో తేడాలున్నాయి. సరియైన తిండిలో పళ్లు రోజూ చేరి ఉంటాయి. గాని మాంసం చేపల మాంసకృత్తులకు బదులు శాకాహారపదార్థం ఉండాలన్నప్పుడే గింజలుపయోగిస్తుంటారు.

కన్ను, ముక్కు, నాలుక యీ మూడు జ్ఞానేంద్రియాలద్వారా పళ్లు మీకు ఆకర్షవంతంగాను ఆకలి తీర్చేవిగాను తోస్తాయి. ఆకారం రంగు వాసన, యివి వాటి రుచికి కూడా కొంత తోడ్పడిస్తుంటాయి.

కేవలం యివి యిచ్చే కేలరీ (ఇంధన) శక్తి చూచుకుంటే చాలా పళ్లు లోకువగానే ఉంటాయి. వీటిల్లో నీరు యెక్కువగా ఉంటుంది. నీటికి అంత ఆహారవిలువ లేకపోయినా శరీరంలో ఆహారపదార్థాల రవాణాకు, శరీరంలో జరిగే జీవ సంబంధమైన మార్పులకూ గొప్పగా తోడ్పడుతుంది. పళ్లల్లో నుండే సెల్యులోస్ (పీచు, తుక్కు పదార్థం) ఆహారం జీర్ణం కావడంలో తోడ్పడుతుంది. తిండిలో పళ్లయొక్క ప్రధానోపయోగం వాటి విటమిన్లు. ఇవి పళ్లరకాల్ని బట్టి, (ఒక్కరకం పండే అయినా) అది పెరిగి ఫలించిన నేల, కార్తుల్నిబట్టి మారుతుంది.

ఆహార విలువ — పళ్లయొక్క శక్తి నిచ్చే గుణం వాటిలో ఉండే పిండిపదార్థాన్నిబట్టి ఉంటుంది (ఇది ముఖ్యముగా చక్కెరరూపంలో వుంటుంది). ఎండబెట్టిన పళ్లల్లో నీరు చాలవరకు పోతుంది. గనుక యివి యిచ్చే శక్తి హెచ్చుగా వుంటుంది. డబ్బాల్లో నిలువ చేయబడ్డ పళ్లకు పంచదార కలుపుతారు గనుక వీటిఇంధనశక్తిహెచ్చుగానే వుంటుంది. పళ్లల్లో పీచు పొట్టకు యింత తుక్కునిచ్చి ఆహారజీర్ణంలో తోడ్పడుతుంది. అలాగే పెక్టిన్ పదార్థమున్నూ పళ్లల్లో వుండే క్షారాలు (అంటే నిమ్మపులుపు, చింతపండు పులుపువంటి ఆమ్లాలతో కలసిన

క్షారపదార్థాలు) శరీరంలో జీర్ణమైనప్పుడు యీ విడిపడ్డ క్షారపదార్థాలు, పులుపు పదార్థాల పులుపును విరచడానికేగాక రక్తం యొక్క క్షారగుణాన్ని హెచ్చిస్తాయి పళ్ల యొక్క పులుపు అంతా అనుకొనేలాగ 'అరుచి' కలిగించవు ఐనా పొట్టలో ఎక్కువ పులుపున్నవారు పళ్ళు తగుమాత్రంగా తినడం మంచిది

పళ్లలో విటమిన్లు సాధారణంగా హెచ్చుగా వుంటాయి ప్రతీతాజా పండులోను విటమిన్ 'స' ఉంటుంది పళ్లుఫలించిన ప్రాంతాల్నిబట్టి పక్వాన్నిబట్టి, నిలవవేయబడ్డ పరిస్థితుల్నిబట్టి దీని పరిమాణం కొంత మారుతుంది చాల పళ్లలో ఏ విటమిను, బి' విటమిను కొంతలో శేర్వేరు రూపాలూ వుంటాయి

పళ్లయొక్క జీర్ణం — పళ్లలో వుండే ఎండి పదార్థం చెప్పిన పటబట్టే గ్లూకోసు ఫ్రక్టోసువంటి చక్కెర్ల రూపంగా వుంటుంది గనుక సాధారణంగా అందరికి పళ్లు సులభంగా జీర్ణమౌతాయి పళ్ళరంగు సువాసన నోరూరించి రుచికి,జీర్ణానికి తోడ్పడతాయి పులుపు పళ్ళకు పాలు ఎండి పదార్థాలు కలపకూడదన్న నమ్మకం సరియైంది గాదు ఈ క్రింది హంశాలు జ్ఞాపక ముంచుకోవాలి

పళ్ళు చక్కగా పక్వమైనవిగా వుండాలి, అంతేగాని పక్వస్థితి దాటిపోయి వుండరాదు అరటిపండ్లతొక్క బాగా మెత్తబడి గోధుమరంగు మచ్చలు కనబంచాక పిల్లలకు రోగులకు కూడా వాడవచ్చును పిల్లలకైతే వాటిని ఎనకి వడపోయాలి పచ్చిగా అంతగా రుచించని కొన్ని పళ్ళు ఉడకబెడితే బాగా జీర్ణమౌతాయి కొన్ని పళ్ళలో చిన్న చిన్న గింజలుగాని పీచుగాని వుండడంవల్ల కొన్నిటిని తొక్కలతోసహా తినడానికి వీలుండడంవల్ల యివి కడుపుకు యింత తుక్కు నిచ్చి ఆహారజీర్ణానికి చాల తోడ్పడతాయి ఆపిల్ పళ్ళ తొక్కలవంటివి వగరు, కొందరికి మలబద్ధకరం కావచ్చుగాని, సాధారణంగా మన పళ్ళన్ని సుఖవిరేచనానికి తోడ్పడతాయి

రోజు తినే తిండికి పళ్ళ యెన్నిక — ఆ టే పళ్ళ యెన్నిక మనం తినే తిండిలో తగినంత విటమిన్ 'స' వుండటానికి నిమ్మ లేక టొమేటో రసం రోజు కొకసారైనా తీసుకోవాలి దీనికి తోడుగా తాజాపళ్లో ఎండిన పళ్లో డబ్బాల్లో నిలవజేసినవో ఎండినవో తీసుకోవాలి నిలవచేసిన పళ్లరసం అట్టే ఉపయోగించరు ఎందుకంటే వాటి విటమిన్‌విలువ తాజాపళ్ల విలువ సుమారు ఒకటే అమెరికాలో చప్పున చల్లార్చి లవజేసిన బెర్రీలు కోసిన పీచ్‌లు తాజా పళ్ళతో సమానం

స్త్రీ రోగములు

ఆర్తవరోగములు

స్త్రీలకు వచ్చే వ్యాధు లన్నిటియందును దాదాపుగా గర్భకోశముకూడ రోగగ్రస్త మగుచున్నది గర్భకోశమునకు ముందువైపున మూత్రకోశమును వెనకవైపున మలకోశమును గలవు మలకోశము తిన్నగా పనిచేయక మలము నిలచినయెడల అందు పురుగు పుట్టుటయు వేడి కలుగుటయు తటస్థ మగును మూత్రకోశమున కానుకొనియున్న గర్భకోశమునందు ఆవేడిమియు ఉద్రేకమును సంభవించును అట్లే మూత్రకోశమునందుండి మూత్రము తిన్నగా వెడలక మిగిలినను ఆవేడిమియును ఉద్రేకమును గర్భకోశమునకును తటస్థపడును ఏకారణముచేతనైనను గర్భకోశమునందే వేడిమియును ఉద్రేకమును గలిగినను అది మలమూత్రకోశములయందును రోగములను గలిగించును అందువలననే స్త్రీలకు గలిగే వ్యాధులన్నింటియందును గర్భకోశము గూడ చెడియుండు ననుటిని

స్త్రీ దేహమునుండి యెప్పటికప్పుడు మలమూత్రములు వెడలిపోవుచున్నట్లే నెలకొక తూరి ఋతురక్తముద్వారా దేహమునందలి మాలిన్యములును వెడలిపోవుచుండును అట్లు వెడలిపోక నిలచినప్పుడు మేదోవృద్ధి నాడీవ్యధ, ఆమవాతము, పక్షవాతము మొదలగు అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులును గలుగుచుండుట మనము తరచు చూచుచున్నాము గర్భసంబంధమైన వ్యాధులయందెల్ల గర్భాశయదోషములు ఉండనే ఉంటున్నవి కనుక గర్భకోశవ్యాధులను గురించి యిచ్చట పరామర్శ చేసెదను

...ఋతుకాలము

స్త్రీ యందెల్ల 12 13 సంవత్సరముల మధ్య మొదటి తూరి ఋతుదర్శన మగుచున్నది ఇది 45 55 సంవత్సరములవరకును ఉండి తరువాత ఆగిపోవును మొదటితూరి ఋతుదర్శనమైనంగా మొదలు ... వనచిహ్నములు వృద్ధిబొందును ... తువు ఆగిన ... వయస్సు ఉడి ... ారంభించును

ఋతుధర్మము నెల కొకతూరి కాన్పించును ఇది కొందఱకు 3 వ వారము చివరనే కాన్పించును కొందఱకు అనేక వారముల గాని కాన్పించదు కొందఱకు ... కాలములో ... కాన్పించును కొందఱకు ఋతురక్తము 1 ... దినములు మాత్రము స్రవించి ఆగిపోవును కొందఱకు యింకను యెక్కువ కాలము స్రవించును 10 దినములవరకు ఋతురక్తము స్రవించుచుండువారును గలరు ఒకే స్త్రీకి ఋతుకాలముగూడ సమముగా నుండదు ఒక నెలలో 20 దినములకే ఋతుధర్మము కాన్పించును ఇంకొక నెలలో అది 26 27 28 29 30 యింకా తరువాత దినముల గాని కాన్పించుటయు గలదు అందువలననే యీ ఋతుకాలము ఎల్లప్పుడును ఒకే మాదిరిగా నుండదని చెప్పబడుచున్నది

ఋతుధర్మముగూడ అనారోగ్య చిహ్నమే నని చెప్పువారు కొందరున్నారు ఆరోగ్యము గలవారియందు మలినరక్తముండ నేరదనియు అందువలన ఋతుకాలమున వెడలవలసిన ఋతురక్తము (దీనినే రజస్సు అందురు) యెచ్చట నుండివచ్చునందురు సహజజీవనము చేసే జంతువులయందిట్టి రజోదర్శ

నము లేదనుచున్నారు కాని మానవులను యెక్కువగా పోలియున్న వానరములయందు యిట్టి రజోదర్శనము గలదని జంతుశాస్త్రము లందు కనిపించుచున్నది కోతులు మానవుడు పెంచితే అసహాజ జీవనానికి అలవాటు పడునేగాని స్వేచ్ఛగల కోతులు సహజజీవనమునే జేయును వానిలో ఋతుధర్మ మున్న యెడల మానవులలోని రజోదర్శనము సహజమే ననియు పరిపూర్ణారోగ్యవంతులకును యిది వుండితీరుననియు మనము నమ్మవచ్చును మనకు లభించే గ్రంథసముదాయములును, వైద్య గ్రంథములును గూడ రజోదర్శనము రోగలక్షణముగ పేర్కొనలేదు

ఋతురక్తము నల్లగా నుండరాదు నీటితో కలసిన రక్తమువలెగాని కుళ్ళిన మాంసము వలెగాని కుదుపలుగాగాని కండలుగాగని లేక సరారక్తమువలె నుండును నెల నెలకు దేహమును వృద్ధిచేయు యీరజోదర్శనము ఆరోగ్యవర్ధకమైనదనియు ఆరోగ్యజన్యమైనదనియు మనము నమ్మవచ్చును

అయితే ఒకసంగతి చూచుకోవలెను ఒకామె 28 వ రోజున ఋతుమతి అయినయెడల ఆమె ప్రతినెలలోను 28 వ రోజుననే ఋతుమతి కావలెను ఒకామెకు ఋతువు 3 దినములుండునెడల ఆమెకు ప్రతినెలలోను 3 దినములే ఋతు వుండుట సహాజము అట్లే ఒకామెకు దేహమునుండి వెడలిపోవు రజస్సు యొక్క పరిమితియు, రంగును మార్పు లేక ఒకేమాదిరిగా వెడలిపోవుచుండునెడల అది సహాజ మనియు ఆరోగ్యచిహ్నమనియు మనము గుర్తుపెట్టుకోవలెను

ఆయుర్వేదగ్రంథములందు దోషములేని ఆర్తవ మిట్లు వర్ణింపబడినది

శ్లో॥ మాసా న్నిష్పిచ్ఛదాహార్తి । పంచరాత్రానుబన్ధిచ।
నైవాతిబహు నాత్యల్ప । మార్తవం శుద్ధమాదిశేత్॥
శశాసృక్ప్రతిమం యచ్చ । యద్వాలాక్షారసోపమమ్
తదార్తవం ప్రశంసన్తి । యచ్చాప్సు నవిరజ్యతే॥

నెలకొకతూరి వచ్చునట్టిది కుదుపలు లేకయు వేడిమియు మంటలు పోట్లు లేక కుందేటి నెత్తురువలెగాని లక్కరంగుగగాని వెడలునది యునగు ఆర్తవము నిర్దుష్టమైనది అయితే అది 5 దినములే స్రవింపవలయును ప్రతినెలయును ఒకేపరిమితిలో న్యూనాధికములుగాక వెడలవలయును దుర్బలమగునంత ఎక్కువగగాని ఉదరమునందు భారము నిలచిపోవునంతతక్కువగా గాని రజస్సు వెడలగూడదు రజస్సు ఆరు దినములు వెడలినను సహాజమేనని వేరొకచోట వ్రాసియున్నారు ఇందు పేర్కొనబడిన మాసము చాంద్రమాసమే అది $28\frac{3}{4}$ దినముల పరిమితి గలది

గర్భాశయమునకు చంద్రుని కళలతో సంబంధముండుటవలన స్త్రీలు చేయు వ్రతములందు కొన్ని ప్రత్యేకము చంద్రవ్రతములే గలవు కార్తీకసోమవారములు అట్లతదియ 33 పున్నమలనోము మొదలగునవి

పెద్ద తేడాలు లేకయు, బాధలు లేకయు, రక్తము కండలు మొదలగునవి లేకయు, సాగిపోవుచున్నంత కాలము ఆరోగ్యములోని స్వల్ప లోపములు తమంతనే సర్దుబాటు అగును

ఋతువు కాకయు, ఋతుకాలమునందు కాక వేరుకాలములందు రజస్సు కనుపడుచుండుటయు, ఒక నెలలోనే 2, 3 తూరులు ఋతు

(416 పేజీలో చూడుడు)

శస్త్రచికిత్స వలన కలుగు పలితములు

హెన్రీ లిండ్లహార్ యం డి

ఇంతవరకూ మందులతో రోగముల నయము చేయుటవలన కలుగుఫలితములు తెలుసుకొని నాము అప్పటికప్పుడు రోగములు కుదిరి నప్పటికిని మందులలోని విషముల వలన వచ్చు తరువాతిరోగములను గూర్చిన్నీ ముచ్చటించుకొన్నాము ఇప్పుడు శస్త్రచికిత్స వలన కుదురు రోగములను శస్త్రచికిత్స వలన కలుగు తరువాతి ఫలితములను ఆయను కొందాము

ప్రతి ఎల్లవానికిని సామాన్యముగా ఉండు రోగములలో టాన్సిల్సు ముఖ్యము వీటివెంట వచ్చునవి గవదబిళ్లలు ఈ టాన్సిల్సును పోగొట్టుటకు మందువైద్యులు ఆపరేషను చేయుదురు టాన్సిల్సును ఆపరేషను చేసి నందువలన కలుగు ఫలితములను యిప్పుడు తెలుసుకొందాము

ఈ దేశములో ప్రభుత్వమువారు పాఠశాల లోని బాలుర బాలికల ఆరోగ్యము సరి చూచుటకు వైద్యులను పాఠశాలకు పంపించి ఎల్లల ఆరోగ్యమును పరీక్ష చేయింతురు బాల బాలికలను పరీక్షచేసి ఈ వైద్యులు ఉపాధ్యాయులకును బాలుర తలిదండ్రులకును సలహాల నిత్తురు ఇట్లు బాలుర ఆరోగ్యమును సరిచూచుటకు ప్రభుత్వమువారు తల పెట్టిన విధానము మంచిదేగాని సలహాల నిచ్చు మందువైద్యులు రోగకారణముల సరిగా గ్రహించి సలహాల నివ్వవలయును ప్రత్యక్షములో మాత్రము ఈ వైద్యులు రోగకారణముల సరిగా గ్రహించినటుల కన్పించుట లేదు

ప్రతిపిల్లవానికిని సామాన్యముగా యీ టాన్సిల్సు ఉంటునే ఉన్నవి ఈ జబ్బు లేని వారు లేనేలేరు టాన్సిల్సు ఉన్నదని తెలియు గనే మందువైద్యులు ఆపరేషను చేయించ వలెనదని సలహానిత్తురు ఈ సలహాలవిన్న తలి దండ్రులు ఆపరేషనుల మంచిచెడులనుగూర్చి మమ్ముల ప్రశ్నింతురు వారికి మేము చెప్పు సమాధానము లివి

బహిష్కార్యావయవములలో టాన్సిల్సు ఒకటి దేహములోని మురికి బయటకు పోవు టకు యీ టాన్సిల్సు బాగా సహాయపడును తరుణ తరుణాంతర్గత కాలికరోగములలో టాన్సిల్సు ఉబికినవంటే యీ మురికితొట్లలో ఎక్కువ రోగపదార్థము చేరినదని మనము గ్రహించవలయును సామాన్యముగా అవి చేయగల పనికన్న ఎక్కువపని వాటి నెత్తిన పడినఆపనిని అవి చేయలేకచచ్చుపడిపోవును ”

మనము తినుఆహారపదార్థములలోని లోటుల వలననూ వంశానుగతముగా గలుగు రోగ ములవలననూ దేహములోని రక్తము కలు షితమగును ఇట్లు కలుషితమైన రక్తములోని దోషముల బయటకు నెట్టివేయుటకు అన్ని బహిష్కార్యావయవములతో బాటు ఈటాన్సి ల్సుకూడా పనిచేయును మరుగును బయ టకుపంపు దోవలు పని ఎక్కువగుటవలన చెడిపోయినవనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది? ఇంత ఉపయోగకరమైన బహిష్కార్యావయ వములను అయిడోఫారములో అణచివేయుట గాని కత్తులతో కోసివేయుటగాని యేమి లాభమో తెలియుట లేదు ”

"ఇంటిలోని మురుగు సన్నకాలువలద్వారా పోవుడు మురుగుపోగల పెద్దకాలువల కట్టింతుముగాని మురుగును లోపలనే నిలవవుంచుకొనము మందువైద్యమువారు శస్త్రములతో మురుగును లోపలనే నిలవయుంచుచున్నారుగాని బయటకు పంపు మార్గములను వెదకుటలేదు

ఆపరేషను చేయుటకు మందువైద్యమువారు చెప్పు సమాధాన మేమన 'టాన్సిల్సును గవదబిళ్లలునూ పెచ్చుపెరిగి వాయునాళముల గుండా వాయువు ప్రవహించుటకు అభ్యంతరములు కలిగించుచున్నవి ఇట్లు వాయుప్రవాహమునకు అభ్యంతరములు కలుగుటచేత ముక్కుద్వారా లోపలికివచ్చు గాలి చాలక రాత్రులందు నోటిద్వారా గాలిని పీల్చుదురు గాలిని నోటిద్వారా పీల్చుటచే ఱొమ్ము క్రమముగా పెరుగదు ముఖములో మార్పులు కలుగును మతిభ్రమణము కలుగును దైహిక, మానసిక శక్తులు స్తంభించిపోవుట కలుగును టాన్సిల్సును తొలగిస్తే యీప్రతిబంధకములు రావు తేలికలోపోయే ఆపరేషనులకు ఎందుకింత భయపడెదవు?" ఆపరేషను చేసినందువలన బాధ తప్పుట మాత్రము నిజమే అయితే తరువాత జరుగు పనులేమి? ఆపరేషను తేలికగా అయిపోయినదని రోగి, వైద్యుడు సంతోషపడవచ్చు తరువాతవచ్చు ఫలితముల తెలుసుకొంటే మాత్రము వీరిద్దరును విచారపడవలసినదే ఆపరేషనులవలన కలుగు ప్రతిఫలముల క్రొత్తరోగములుగా భావింతురే గాని యీరోగముల కన్నింటికినీ సంబంధమున్నదని గ్రహింపరు పుండ్లు, వ్రణములు కంతులు మొదలగువానిద్వారా లోపలి మురుగంతా బయటకు పోవును ఇట్లు బయటకు పోవు మురుగును శస్త్రచికిత్సతో లోపలికే పంపివేయుచున్నాము లోపలచేరిన మురుగు ఊరుకొనదు బయటకు పోవుటకు మరొకమార్గమును వెదుకును బయటపడుటకు దోవ పెందలకడనే దొరికినదా రోగి ధన్యుడే దోవ దొరకదా యీ లోపలకు నెట్టివేయబడిన మురుగంతా మెరకగాఉన్న అవయములదరికి చేరును మురుగు చేరుటచే యీ అవయవములు చెడిపోవును చెడిపోవుటచే రోగము కాలికమగును తరువాత మొదటికే మోసమువచ్చును

టాన్సిల్సును తొలగించుటచే లోపలిమురుగు గవదబిళ్లల దరిని చేరును ముక్కులలోని ఆమత్వచము దరినిగూడా చేరును తాము భరింపగలిగిన మురుగుకన్న యెక్కువమురుగు చేరుటచే యివికూడా ఉబికి చచ్చుపడిపోవును ఈ రెంటినీ తొలగించగనే వీటిద్వారా బయటకువచ్చు యీమురుగు ముక్కులోని ఆమత్వచముద్వారా బయటకువచ్చును ముక్కులో కొయ్యగండలు పెరుగుటయూ గలుగు ఈ కొయ్యకండలవలన దేహమునకు అవసరమగు గాలి ముక్కులనుండి రాకపోవుటచే నోటినుండి పీల్చవలసి వచ్చును ఈ ఆపరేషనుల వలన తప్పు లెక్కువగుచున్నప్పటికినీ శాస్త్రజ్ఞులు మాత్రము తమ మొండిపట్టుదలను వదలుటలేదు ఆపరేషనుల మాత్రము వెంట వెంటనే చేయుచున్నారు కొయ్యగండలను కత్తెర వేయుటయు గలదు

మురుగు బయటకుపోవు మార్గములన్నీ యీ పైవిధముగా తీసివేయబడి మూసివేయబడి

నపుడు తయారగు మురుగంతా ఊర్ధ్వముఖముగా తలలోనికిగాని అధోముఖముగా జీర్ణావయవములలోనికిగాని పోవును మురుగు తలలోనికి పోయినయెడల నాడీదౌర్బల్యముగాని చపలత్వముగాని బుద్ధి మాంద్యముగాని పిచ్చిగాని కలుగవచ్చును ఈ మురుగంతా మెదడులోని కొన్ని భాగములలో చేరినయెడల అపస్మారము ఉన్మాదము హిస్టీరియా, భద్రినాట్యము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి పిల్లలలో యీ మురుగంతా చెవులోని చీముద్వారా బయటకు వచ్చును మురుగంతా ఇట్లు వెళ్ళిపోవుటచేతనే పిచ్చి పక్షవాతము మొదలగు దుర్భర వ్యాధులు పిల్లలకు వచ్చుటలేదు టాన్సిల్సు గవదబిళ్లలను తొలగించుటచేతనే చెవివెనకటి గ్రంధులు చెడిపోయి చెవుడు వచ్చుచున్నది మా ఆసుపత్రికి వచ్చిన అనేక కేసులను మేము చూచినాము వీరందరునూ టాన్సిల్సు తొలగించుటచేత బాధపడినవారే చెవిటివానికి కూడా, బుద్ధిమంతులగు శస్త్రవైద్యులు, తలనుకోసి లోపల చెడిపోయిన భాగముల తొలగింతురు మా దగ్గఱకువచ్చి నయముచేసికొనిపోయినవారిలో ఒకరినైనను యీ రోగములతో బాధించలేదు

ఇంతవరకు టాన్సిల్సు గవదబిళ్ళలను తొలగించుటవలన కలుగు ఫలితముల గూర్చి తెలుసుకొన్నాము పై రెంటిని తొలగించుటచేత వీటిద్వారా వెలువడవలసిన మురుగు తలలోనికి పోయి చేయు హంగామాను కూడా తెలుసుకొన్నాము ఈ మురుగువలన మెడక్రింద భాగము యేయే బాధలపడునది తెలుసుకుందాము బయటకుపోవు మార్గములు దొరకక యీ మురుగు శ్వాసాశయములలోనికి, శ్వాసనాళికలలోను చేరుటచే పురుగులు పుట్టి శ్వాసాశయవ్యాధులును క్షయరోగములును కలుగుచున్నవి రక్తాభిష్యందము వలననూ మితిమీరి పెరుగుటచేతనూ ధ్వని వాహకములగు రములు చెడిపోవును లోపల కలిగిన క్షయరోగముతో మరి త చెడిపోవును

నివారణోపాయములు — దేహములో కలిగిన బాధలు మందులతో అణచిపెట్టినన శస్త్రచికిత్స చేసినను మొదటికంటా పోవు యుక్తమగు ఆహార విహారములవలననేగాని పూర్తిగా కుదరవు మందులతోను టీకాలతోను అణచిపెట్టబడిన రోగములు తీవ్ర రూపములో ప్రత్యక్షమగునేగాని యీషణ్మాత్రమైనను తగ్గవు రోగమును పూర్తిగా పోగొట్టుకొనవలెనంటే శాస్త్రసమ్మతముగా ఆహారమును మార్చుకొనవలయును పరిశుభ్రమగు గాలిని పీల్చుటవలననూ ఎండలో తిరుగుటవలననూ మామూలు జలప్రక్రియల వలననూ గడ్డకట్టుకొనిపోయిన రోగపదార్థమునంతను మామూలు దోవలద్వారా బయటకు పంపివేయవలయును మర్దన చికిత్స వలననూ, కశేరుకాసమీకరణ చికిత్సవలననూ కండరములలోని లోపములును, ఎముకలలోని హెచ్చుతగ్గులును సర్దుబాటు చేయవచ్చును

ఇట్లు దేహములోని నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా మనము చికిత్సాప్రక్రియ చేసిన యెడల టాన్సిల్సును కత్తెరవేయవలసిన పని లేదు గవదబిళ్ళలునూ నోటితో గాలిపీల్చుట మొదలగు లక్షణములన్నియు తొలగిపోవును

ఇవన్నియు గాలి కబుర్లు కావు శాస్త్ర సమ్మతములు సత్యములు గతపదిహేనేండ్ల నుండి మా ఆసుపత్రికి వచ్చిన వారందరికిని పై పద్ధతులతోనే నివారణచేసినాము ఒక్క కేసులో కూడా శస్త్రములను ఉపయోగించ లేదు కుదురక తిరిగిపోయినవారు ఒక్కరున్నూ లేరు అనుమాన మున్నవారు మేము ఆరోగ్య శాఖవారికి ఆనాడుపంపిన లెఖ్ఖలబట్టి నిజానిజములు తెలుసుకోవచ్చును

ఆడువారు పడు బాధలు

హెన్రీ లింఢ్లహార్ యం. డి.

ఆడువారు దైవాకతముగా పడు బాధలు వర్ణనాతీతములు మగవారి కన్న ఆడువారి జీవితమంతా యిడుములతోనే గడచిపోవుచున్నది బాల్యములో ఏమైనా సుఖముగా నుందురేమోగాని యుక్తవయస్సు వచ్చి రజస్వల అయినప్పటినుండియు వీరి బాధలకు అంతూ పొంతూ లేదు ఋతురక్తము (మైల) యెక్కువగుటయు తక్కువగుటయు అసలే కాకపోవుటయు కలదు దేహములోపల తయారగు మురుగంతా ప్రతినెలకునూ బయటకు పోవుచుండ వలయును ప్రసవించునపుడు స్త్రీలు పడు బాధలు ఎక్కువగుటచే ప్రసవము పునర్జన్మ యనుచున్నారు ముట్టు లెండిన తరువాతన గిరిబాధ లిట్లేయున్నవి ఆఫ్రికా ఖండములోను దక్షిణ, అమెరికా ఖండములలో నివశించు ఆదిమ జాతుల స్త్రీలలో యీ బాధ లెన్నటికిని లేవు శీతోష్ణముల వలన ఈ బాధలు కలుగునేమో విచారింతాము శీతల ప్రదేశములలో నివసించువారిలోను ఉష్ణ ప్రదేశములలో నివసించు వారిలోను ఈ బాధలు కానరావు ఆదిమనివాసులలోనూ శీతోష్ణమండలములలో నివసించువారిలోనూ ఈ బాధలు లేక పోవుటచే మనము తిను ఆహారమే కారణముగాని మరేవియు కారణములు కావని విశదమగు చున్నవి అనాగరికులలోకన్నా నాగరికులలోనే ఈ జబ్బులు యెక్కువగుటచే నాగరికత వలననే ఈ ఫలితములు కలుగుచున్నవని బుద్ధిమంతులు యిప్పుడిప్పుడు గ్రహించు చున్నారు వీరి జ్ఞానము నయగు దోవల వృద్ధి పొంది ఈ విజ్ఞానాభివృద్ధివలన ఆడువారి యిబ్బందులు తగ్గిపోవు గాక

రజస్వలతోనే ఆడువారి యిబ్బందులు ప్రారంభమగును దేహములో తయారగు మురుగంతా నెల నెలకునూ బయటకు వెడలి పోవు చుండవలయును బయట జేరినపుడు యోని ద్వారా యీ మురుగు వెడలు చుండును కొంతమందికి యీ మురుగు ఎక్కువగా వచ్చును కొంతమందికి తక్కువగా అగును కొంతమంది సంవత్సరము కు రెండు మూడు పర్యాయములుగాని బయట చేరరు బయట చేరక పోవుట రోగము కాదు కాని అంతర్గతముగా నున్న రోగపదార్థపు ఫలితమని మాత్రము తెలిసికొన వలెను క్రమ ప్రకారము మైల కాకపోవుటకు నాల్గు కారణములు గలవు (1) ఈ పిల్ల తల్లిగర్భములో నున్నప్పుడు తల్లి దుర్నడతల ఫలితము కావచ్చును (2) శిశువుగా నున్నప్పుడు, తల్లి పెంచిన విధానములోని

లోపములు కావచ్చును (3) బాల్యావస్థలో ఎల్ల ఆహారవిహారములలోని లోపములు కావచ్చును (4) తరుణ తరుణాంతర్గత రోగములను మందులతో నయముచేసిన ఫలితములు కావచ్చును ప్రకృతిసూత్రములను అతిక్రమించుటచేతనే యీ రోగములన్నియు వచ్చుచున్నట్లు మా పాఠకులు యిదివరకే చదివినారు దేహమునకు అవసరమైనదానికన్న ఎక్కువగా పిండిపదార్థమును తినుటచేతనే రోగము వచ్చుచున్నదను సంగతి ఇంతవరకునూ చర్వితచర్వణముగా చెప్పుచునే ఉన్నాము రోగపదార్థము బహిష్కార్యావయవములకు అడ్డుపడుటచే బయటకు పోవలసిన మురుగంతా బయటకుపోదు చర్మము మలకోశము మూత్రకోశము నాసికారంధ్రములు సరిగా పనిచేయవు ఇవి సరిగా పనిచేయకపోవుటవలన మిగిలిన మురుగంతా టాన్సిల్సు వద్దనూ గవదబిళ్లలగానూ నాసికారంధ్రములలోని అనుత్వచములోను చేరుతుంది ఈమురుగు చేరినందువలన ఆ అవయవములే లోపముచేసినవని కోపించి శస్త్రవైద్యులు బహు నేర్పుతో యీ అవయవములనే తొలగింతురు

గొంతులోని శ్లేష్మరసగ్రంధులలో చేరిన మురికినంతనూ శస్త్రములతో తీసివేయుదురు దగ్గు, పడిసెము, జలుబు మొదలగు రోగములు వచ్చుటచే నాసికారంధ్రములద్వారా బయటకు వచ్చు మురుగును మందులతో అణచివేయుచున్నాము మురుగు నెట్టిననూ బయటకు నెట్టుటయే ప్రకృతిపని గాన చివరకు రహస్యావయవములద్వారా బయటకు పంపివేయును దీనినే తెలుపగుచున్నదందుము

గర్భాండములను ఫలవంతము చేయుటకును దేహములోని మురుగును వెడలగొట్టుటకును ప్రకృతి యీమైలను బయటకు పంపివేయును ఈమురుగు ఉద్రేకలక్షణముగలదైన బైటచేరిన రోజులలో ఆడువారు మంటలు, పోట్లు బాధల ననుభవింతురు

మిగిలిన అన్ని అభిష్యందములలో మాదిరిగనే తెలుపులోగూడా దైవాక విషమ్ములన్నియు బయటకు వెడలిపోవును దేహములో విషములు చేరితేనేగాని అభిష్యందము జరుగదు దేహములో తయారగు కొంతవ మితిగల మురుగునే బహిష్కార్యావయవములు బయటకు పంపివేయును ఈపరిమితికన్న తక్కువగా తయారగు మురుగు యీ త్రోవలద్వారా బయటకుపోదు లోపలనే నిలవ ఉండును మురుగుబయటకుపోక లోపలనే నిలవ ఉండును గాన దేహమనే యిల్లంతా గలీజుగా ఉండును ఎప్పటికప్పుడు యీమురుగుఎక్కువగా తయారగుచున్నప్పుడు దోవదొరికినదా బయటకు పోవును దోవ దొరకకపోతే మొదటకే మోసము తెచ్చును

ఈ తెలుపుకు మందువైద్యులు చేయు ప్రక్రియలేమిటి? వీరి స్వాధీనములో నున్నవి మందులు శస్త్రచికిత్స ఇవిమాత్రము యేమిచేయుచున్నవి దేహమునకుఅపకారము చేయు మురుగునంతనూ ప్రకృతి బయటకు పంపివేయును బయటకుపోవు మురుగును యీ మందులులోపలనేఅణచిపెట్టును మందులవలన నష్టము యిదిఒకటేగాదు మరొకనష్టముగూడా గలదు మందులను ఖనిజములతో చేయుదురు ఖనిజములలో సేంద్రియలవణములుండవు సేంద్రియలవణములే దేహమునకు శక్తి నిచ్చును ఖనిజములు దేహమునకు

విజాతీయములు శక్తినివ్వక పోవుటయేగాక దేహమునకు హాని చేయును ఈ మందులు నరములనే గాక ప్రక్కన ఉన్న అవయవములను గూడా తినివేయును అవయవముల స్వభావములను లక్షణములను యీ ఖనిజములు చెడగొట్టును అవయవములలో నకుదిరి కనడలిపోవును అవయవములు చెడిపోవుటచే సంసార సౌఖ్యములు పొందుటకు వీలు లేదు

సంతాననిరోధమునకు యీ మందులన్నియు ఉపకారమునే చేయును మందుల నిరంతరము వాడుట చేతనూ సంతాననిరోధమును ప్రచారము చేయుటచేతనూ కొద్ది కాలములోనే జాతి అతయు నిర్వీర్యమైపోవును నిస్తేజమగును ప్రతి నెలకు అగు మైలవలననూ తెలుపువలనను దేహమునుండి బయటకు పోవు మలిములన్నిటినీ మందులతో అణచిపెట్టుటవలన తరుణరోగములును కాలికరోగములును కలుగుచున్నవి ఈ రోగములను కూడా మందులతో అణచి వేయుచున్నారు ఈ భాగముల శస్త్రములతో తొలగించుటవలన సృష్టిక్రియమే ఆగిపోవుచున్నది

చాలామంది స్త్రీలు పది పండ్రెండు పర్యాయములు యిట్లు ఆపరేషను చేయించుకొని మా ఆసుపత్రికి వచ్చినారు వీరి దైహిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులన్నియు క్షీణించిపోవును ఈ మూడు శక్తులకును అవినాభావసంబంధముండుటచే ఒక భాగములో కలిగిన నష్టము రెండవ భాగమునకు తప్పక తగులును ఈ బాధలు తప్పించుకొనుటకు యిరువది ముప్పది తడవలు ఆపరేషను చేయించుకొన్నవారును గలరు ప్రతితడవ తమ బాధలు అంతరించునని భ్రమపడుదురు ఆపరేషను అయిన కొద్ది రోజులకే మళ్లీ బాధలు మొదలు అవయవములకే మోసము వచ్చుచుండగ అవయవముల కుదిరిక యెట్లుండును? కుదిరిక లేనిది ఆరోగ్యమెట్లుండును?

తరుణరోగములును, కాలికములును కాయలు కంతులు గ్రంధులు పుండ్లు, వ్రణములు మొదలగున వన్నియు మందులతో అణచివేయబడి, మందులతో నయముచేయబడినప్పుడును తిరగబెట్టినపుడు వైద్యులు విధిలేక శస్త్రచికిత్స చేతురు పోనీ యింద వల్లనైనా రోగము పోవునాయన అదియును కనబడుటలేదు ఈ శస్త్రచికిత్సవలనకలుగు ఫలితమేమన - జన్మావధి అట్లు బాధలు పడవలసినదే గాని మరొక మార్గము లేదు ఆపరేషను చేసి తొలగించబడిన అవయవముల తిరిగి సృష్టింపలేము తరుణ కాలిక రోగములవలన అవయవములు చెడిపోయి, చచ్చుపడి, మిగిలిన అవయవములకు అవరోధము కలిగినపుడు యీ అవయవములను తొలగించినామను కంటినమాధానముతో శస్త్రవైద్యులు తృప్తిపడుదురు

బాగుపడుటకు వీలుకానంత చెడిపోతే తప్ప యీ అవయవముల నన్నీ బాగుచేయవచ్చునని యు, యేవిధమైన రోగములనూ కుదరగలవని ప్రకృతివైద్యులు ప్రత్యక్ష అనుభవములలో చెప్పుచునే ఉన్నారు చెడిన వస్తువుల బాగుచేసుకొనుట యుక్తమో, కత్తెర వేయుట యుక్తమో, మా చదువరులే గ్రహింతురు

మొదటలో మాఆసుపత్రికి ఒక ఆమె వచ్చినది గర్భాండములలో మంటలు పుట్టు

ఛచే పరీక్షార్థమై మా ఆసుపత్రికి వచ్చినది ఈమెభర్త సుఖసంకటములలో బాధపడి నాడు మందువైద్యులు మందులలో యీ గనేరియాను అణచివేసినారు రోగము నయమైనదని గట్టిగా నమ్మకము చెప్పగనే యితను పెండ్లిచేసుకొనినాడు పెండ్లి అయిన కొద్ది కాలమునకే యీమెకు యోనిలో మంటలు పుట్టినవి ఈ మంటలే గర్భాండములలో కిని వ్యాపించినవి మా ఆసుపత్రికి వచ్చేటప్పటికి గర్భాండములు తొలగిస్తేగాని రోగము కుదరదని వాటిని తొలగించుటకు ప్రయత్నములు జరిగినవి ఆ మరునాడే వాటిని తీసివేయుటకు నిశ్చయించినారు ఆపరేషను చేయించుకోవలెనని నిశ్చయపరచుకొని అయిననూ చూపించుదామని మావద్దకు ఆమెను తీసుకొనివచ్చినారు

మా సలహా వినినతరువాత నయముచేయవలసినదని మాకు వప్పచెప్పినారు అయిదునెలలు జరుగునప్పటికే రోగము పూర్తిగా కుదిరినది సుఖముగా యింటికి వెళ్ళినది ఆమెకు తరువాత కలిగిన ముగ్గురుపిల్లలు ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా పెరిగినారు ఈ పిల్లలు బాగా ఆరోగ్యముగా నున్నారు కొన్ని సంవత్సరములు జరిగిన తరువాత ఆమె యీ క్రిందివిధముగా తన కృతజ్ఞతను తెలిపినది ఆర్యా ప్రకృతిసూత్రముల అవలంబించుట చేత నారోగము పూర్తిగా కుదిరినది నేను సంపూర్ణసౌఖ్యమును అనుభవించుచున్నాను సంసార సౌఖ్యముల అనుభవించుటకు వీలులేకుండా చేయు ఆపరేషను బారినుండి నన్ను తప్పించినందుకు కృతజ్ఞురాలను

ఆపరేషనే జరిగితే ఏమిజరిగెడిదో ఊహించుదాము గర్భాండములను తీసివేసేవారు సృష్టి క్రమము జరుగు అవయవములే తొలగిపోయేవి దాంపత్య సౌఖ్యముల ననుభవించుటకు వీలులేకపోయేది పిల్లలే పుట్టుటకు వీలులేకపోయినపుడు తల్లి సౌఖ్యముల ననుభవించుటకు వీలులేకపోయేది ఆసౌఖ్యములు పోవుటయేగాక ఆమెకూడా దైహిక మానసిక ఆధ్యాత్మిక కష్టముల అనుభవింపవలసివచ్చేది జీవితమంతా బాధలననుభవింపవలసివచ్చేది ఇవన్నీ తప్పుకపోయినా తప్పకుండా ఆమె ఎప్పుడో ఆసుపత్రికి పోవలసివచ్చేది తాను అనుభవించిన సౌఖ్యముల బట్టి యీ బాధలనుండి మరొక ఆంగ్ల యువతిని కాపాడినది ఈ పదునెనిమిది యేండ్ల అనుభవములోను కొన్ని వేలమంది స్త్రీలరోగములను కుదిర్చినాము రోగములు నయమై అందఱునూ సలక్షణముగా యింటికిపోయినారు ఒక్క కేసులో కూడా శస్త్రముల నుపయోగించలేదు శస్త్రముల వాడనందువలన కుదరకపోయిన కేసు ఒకటైనా లేదు

అశాస్త్రీయముగా బట్టలు కట్టుకొనుటవలననే రోగములు వచ్చుచున్నవి

శాస్త్రసమ్మతముగా దుస్తులు ధరించకపోవుట వలననే రోగములు వచ్చుచున్నవి శాస్త్రసమ్మతముగా దుస్తులు ధరించనందువలన ఆడువారు పడుబాధలు మరీ యెక్కువ ఎత్తుమడమలుగల బూటులను తొడుగుట వలన ఆడువారు చాలా యిడుముల బడుచున్నారు పొగ త్రాగుటవలననూ బ్రాంది సారాయి త్రాగుటవలననూ మగవారు పడు బాధలకు అంతులేవు చదువుకొన్నవారైనను

విజాతీయములు శక్తినివ్వక పోవుటయేగాక దేహమునకు హాని చేయును ఈ మందులు నరములనే గాక ప్రక్కన ఉన్న అవయవము లను గూడా తినివేయును అవయవముల స్వభావములను లక్షణములను యీ ఖనిజ ములు చెడగొట్టును. అవయవములలోనకుదిరి కనడలిపోవును అవయవములు చెడిపోవుటచే సంసార సౌఖ్యములు పొందుటకు వీలు లేదు

సంతాననిరోధమునకు యీ మందులన్నియు ఉపకారమునే చేయును మందుల నిరంతరము వాడుటచేతనూ సంతాననిరోధమును ప్రచారము చేయుటచేతనూ కొద్ది కాలము లోనే జాతి అంతయు నిర్వీర్యమైపోవును నిస్తేజమగును ప్రతి నెలకు అగు మైలవల ననూ తెలుపువలనను దేహమునుండి బయటకు పోవు మలిన ములన్నిటినీ మందు లతో అణచిపెట్టుటవలన తరుణరోగము లును కాలికరోగములును కలుగుచున్నవి ఈ రోగములను కూడా మందులతో అణచి వేయుచున్నారు ఈ భాగముల శస్త్రము లతో తొలగించుటవలన సృష్టిక్రియమే ఆగిపోవుచున్నది

చాలామంది స్త్రీలు పది పండ్రెడు పర్యాయ ములు యిట్లు ఆపరేషను చేయించుకొని మా ఆసుపత్రికి వచ్చినారు వీరి దైహిక, మాన సిక, ఆధ్యాత్మికశక్తులన్నియు క్షీణించిపోవును ఈ మూడు శక్తులకును అవినాభావసంబంధ ముండుటచే ఒక భాగములో కలిగిన నష్టము రెండవ భాగమునకు తప్పక తగులును ఈ బాధలు తప్పించుకొనుటకు యిరువది ముప్పది తడవలు ఆపరేషనుచేయించుకొన్న వారును గలరు ప్రతితడవ తమ బాధలు అంతరించు

నని భ్రమపడుదురు ఆపరేషను అయిన కొద్ది రోజులకే మళ్లీ బాధలు మొదలు అవయవ ములకే మోసము వచ్చుచుండగ అవయవ ముల కదలిక యెట్లుండును? కదలిక లేనిది ఆరోగ్యమెట్లుండును?

తరుణరోగములును, కాలికములును కాయలు కంతులు గ్రంధులు పుండ్లు, వ్రణ ములు మొదలగున వన్నియు మందులతో అణచివేయబడి, మందులతో నయముచేయ బడినప్పుడును తిరగబెట్టినపుడు వైద్యులు విధిలేక శస్త్రచికిత్స చేతురు పోనీ యిందు వలనైనా రోగము పోవునాయన అదియును కనబడుటలేదు ఈశస్త్రచికిత్సవలనకలుగు ఫలిత మేమన - జన్మావధి అట్లు బాధలు పడవలయు నదే గాని మరొక మార్గము లేదు ఆపరేషను చేసి తొలగించబడిన అవయవముల తిరిగి సృష్టింపలేము తరుణ కాలిక రోగములవలన అవయవములు చెడిపోయి, చచ్చుపడి, మిగి లిన అవయవములకు అవరోధము కలిగి నపుడు యీ అవయవములను తొలగించినా మను కంటితమాధానముతో శస్త్రవైద్యులు తృప్తిపడుదురు

బాగుపడుటకు వీలుకానంత చెడిపోతే తప్ప యీ అవయవముల నన్నీ బాగుచేయవచ్చు ననియు, యేవిధమైన రోగములనూ కుదర గలవని ప్రకృతివైద్యులు ప్రత్యక్ష అనుభవ ములలో చెప్పుచునే ఉన్నారు చెడిన వస్తు వుల బాగుచేసుకొనుట యుక్తమో, కత్తెర వేయుట యుక్తమో, మా చదువరులే గ్రహింతురు

మొదటలో మాఆసుపత్రికి ఒక ఆమె వచ్చి నది గర్భాండములలో మంటలు పుట్టు

చెప్పుమాటలలోని సత్యమును మా ఆసుపత్రికి వచ్చి నయముచేసుకొని పోయినవారే నిర్ధారణ చేయగలరు సామాన్యమైన లోకజ్ఞానమైననూ లేక మందు వైద్యుల ప్రియబోధలకును స్నేహితుల ప్రియబోధలకును తలొగ్గి ఆపరేషను చేయించుకొనువారి సంగతి చెప్పవలసిన పనిలేదు దేహములోని రోగము వలన గర్భము స్థావరము తప్పుట గలదు యథాస్థానములో నుంచుటకు మందువైద్యులు ఆపరేషను చేతురు ఆపరేషను తరువాత యీ గర్భమును స్వస్థానములో కదలకుండా నుంచుటకు ఆవరణగోడలకు అంటింతురు జారకుండా అంటించుటచేత ముందు వెనకలకు కదలు స్వభావముగల యీ అవయవములోని కదలికలకు మోసము వచ్చును చాల కేసులలో యీ గర్భము అంటించిన చోట్లనుండక వెనుకట స్థానమునకు జారిపోవును సహజారోగ్యము కలవారిలో ఉండు స్థానములో ఆపరేషను చేసిన కేసులలో ఉండదు ఒకవేళ కొన్ని కేసులలో యీ గర్భము అంటించిన చోట ఉన్న యెడల గర్భవతియైనపుడు ఆమె బాధలు వర్ణనాతీతములు సహజ ఆరోగ్యవంత దేహములోని సంకోచ వ్యాకోచములు అంటించిన గర్భము పొందక పోవుటచేత గర్భస్రావము కలుగుటయు కడుపు పోవుటయు కలుగును గర్భస్రావము కాకపోయినను గర్భములోని శిశువు క్రమముగా పెరుగదు గర్భస్రావము అగునప్పుడు యమబాధలు పడవలసినదే గర్భస్రావము కాకతప్పినా శిశువు వెలుపలకు వచ్చువరకునూ తల్లి అంతులేని బాధల ననుభవించును ఆపరేషనువలన యీ మెకుకల దురలవాట్లు ఏమియుపోలేదు వంశానుగతముగ వచ్చు రోగప్రవణత లేమియు తగ్గలేదు ఈమె ఇంతవరకూ సేవించిన మందులలోని విషము లేమియు మాయము కాలేదు ఆపరేషను చేసి అవయవమును తీసివేయుటచేత తీసివేసిన అవయవములకు సంబంధించిన రములు బలహీనమగును పైన చెప్పిన రోగపదార్థము బలహీన అవయవముల దరిచేరి మంటలు పోట్లు కలుగును పుండ్లుపడును కంతులునూ కలుగును అందువలననే ఒక ఆపరేషను జరిగిన వెంటనే మరొక ఆపరేషను చేయించుకొనవలయును జననేంద్రియములలో యేకొద్ది భాగమును తొలగించిననూ మెదడునకు తప్పకుండా దెబ్బ తగులును గడియారములోని యంత్రముల మాదిరిగనే దేహములోని అవయవములకునూ పొందిక గలదు ఈ అవయవములలో యే ఒక భాగము తొలగించిననూ మొత్తమునకే దెబ్బ తగులును నాడీమండలము అంతా ఒకటే సమస్తపదార్థముగాని అతుకుల ప్రోవు కాదు మెదడు మాదిరిగనే జననేంద్రియములు కూడా చాలా సున్నితముగనే ఉండును జననేంద్రియములలో గాని మెదడులోగాని మూలస్థానములకును యేమాత్రపు చిన్న దెబ్బ తగిలిననూ విపరీత ఫలితములుండును మెదడునకును జననేంద్రియములకును చాలా దగ్గర సంబధమున్నది ఒకటి వినా రెండవది లేదు ఇట్టి సంబధముండుట చేతనే జననేంద్రియములలో యే చిన్న ముక్క తీసివేసిననూ మెదడునకు దెబ్బ తగులును మొత్తము మీద నాడీమండలమునకును దెబ్బ తగులును గర్భాశయమునకు సంబంధించిన ఆపరేషను గాని, గర్భాండములకు సంబధించిన ఆపరే

వనుగాని చేస్తే మెదడునకు కూడా తగ్గకుండా దెబ్బ తగులుతుంది మతి భ్రమణము కూడా కలుగవచ్చును నాడీ దార్బల్యము అతి కోపము కాకిచిమ్మలు ఎచ్చి మొదలగు రోగములన్నియు ఆపరేషనువలన ఫలితములే కళాశాలలోని అధ్యాపకులకును విద్యార్థులకును యీ విషయము తెలియుయు కొత్తలు కావు వారిలో వారు నిత్యమునూ సంభాషించుకొనుమాటలే యివి రోగులకుమాత్రము కొత్తకథలను చెప్పుదురు వారి అనుమానములన్నిటినీ లోపలనే అణచిపెట్టుకొని రోగులకు వింతవింత కథలు చెప్పుదురు చచ్చుపడిన అవయవములను, భాగములను తొలగించుటచేత మిగిలిన అవయవములకు యిబ్బందులు లేకుండాపోవును ఈ అవయవము పోయినందువలన మిగిలిన భాగములకుగాని, మొత్తమునకుగాని యేమాత్రపుదెబ్బకూడా తగలదు' అను వింతప్రచారమును ఆపరేషను చేయించుకొను ప్రతినారికినీ మందువైద్యులు మనసుకు నాటునట్లు చెప్పుదురు పాపపుణ్యము తెలుగని నోరులేనిప్రజలు యీ ప్రచారమును నూటికి నూరుపాళ్ళూ నమ్ముదురు ఇవన్నీ గాలిమాటలని యెరుగరు

శస్త్రచికిత్సకులు యీ భాగముల నొప్పుకొనినారు ఇవన్నియు సత్యములే కాని అతిశయోక్తులేమియు లేవు ఇప్పుడిప్పుడు మాత్రము గర్భాండముల తొలగించుట మాత్రము మానినారు బటానీగింజంత పరిమాణము కలిగిన యీ అవయవముల తొలగించుటవలననే నాడీదార్బల్యము, ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుట, ఎచ్చి మొదలగు దుర్భరవ్యాధులు వచ్చుచున్నవని గ్రహింపగలిగినారు ఇంత చిన్న నాళరహితగ్రంధినే తొలగిస్తే యింత గలభా జరుగుతుంటే పెద్దపెద్ద అవయవముల తొలగిస్తే యేమి మునిగేదీ చెప్పలేము లోపమున్నదని అవయవముల తొలగించుట మంచిదో లోపముల సవరించుకొనుట మంచిదో బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే ఊహింతురుగాక

ముట్టు లెండిపోవుట తత్త్వము ఖరాయించుట

యేబది సంవత్సరములు దాటిన తరువాత తత్త్వము మారి బాధలననుభవింప వలయునని ప్రతి స్త్రీయు భయపడుచున్నది ముట్టు లెండి పోవునపుడును తత్త్వము ఖరాయించునపుడు తోడివారు పడుబాధల చూచి తాము కూడా యీ బాధల ననుభవించ వలయునని భయపడని స్త్రీ లేదనియే చెప్పవచ్చును ఈ మార్పువలన దైహికబాధలే గాక మానసిక ఆధ్యాత్మిక బాధల ననుభవించవలయును ఈ మార్పులవలన కలుగు బాధలవలన ఎచ్చియైనూ కలుగవచ్చును, లేదా మొకటికే మోసము రావచ్చును

వయస్సు మీరిన స్త్రీకి వచ్చురోగమును డాక్టరుగారు నిర్ణయించలేక తత్త్వము ఖరాయించినదను సాకుతో (కుంటి సమాధానముతో) తప్పుకొని పోవుచుందురు ఇట్లయితే రోగనిర్ణయము చాలా సులభమే నలుబది యేబది సంవత్సరములు మీరిన స్త్రీలకువచ్చు జబ్బులన్నిటినీ తత్త్వము ఖరాయించుట చేతనే వచ్చినవని చెప్పవచ్చును రోగికూడా వయస్సు మీరినవారందరికునూ యిది తప్ప

దనియే భ్రాంతిపడును పరిష్కారమై మా వద్దకు వచ్చు వయస్సుమీరిన రోగులందఱును యీ రోగముల పుట్టు పూర్వోత్తరముల నన్నియుచెప్పి వయస్సుముదిరిన వారందర కనువచ్చు జబ్బులే మాకునూవచ్చునని సమాధాన పడుదురు

అయితే యీ జబ్బులనుండి స్త్రీ జాతి బాధ పడవలసినదేమో విచారింతాము మన పూర్వులందఱును యీ బాధల ననుభవించి రేమో తెలుసుకొందాము ప్రపంచములోని అన్ని భాగములలో నివసించు వారును ఈ బాధల ననుభవించు చున్నారేమో పరిశీలిద్దాము

ఆదిమనివాసులలో యీ బాధలుమచ్చునకైనా కానరావు పనిపాటలుచేసుకొని సుఖముగా జీవించువారిలో యీబాధలుయేమియు లేవు కూటికి గుడ్డకు కలిగిన భాగ్యవంతుల లోనే యీ జబ్బులన్నీ ఉన్నవిగాని కాయకష్టము చేయు వారిలో లేనే లేవు

తత్వముమారునపుడువచ్చుబాధలకు కారణము లేమిటి?

ముట్టువలన స్త్రీదేహములోని అంతరవయవములలో మార్పుకలుగుటయే గాక దేహములో తయారగు మురుగంతా మైలద్వారా ప్రతినెలకునూ బయటకు వెళ్లిపోవును నాల్గు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవుమురుగే అప్పుడునూ పోవును ప్రకృతి సూత్రముల కనుగుణముగా మన ఆచారవ్యవహారములుండి మానవదేహము ప్రకృతి సూత్రముల కనుగుణముగా పెరిగితే బైట చేరినప్పుడు (ముట్టు అయినప్పుడు) ఇన్నిబాధలు పడవలసిన పనిలేదు మనము తిను ఆహారములలోని లోపము లవలననూ కాఫీ టీ బ్రాంది విస్కీ సారాయి మొదలగుపానాల వలననూ శారీరశాస్త్ర సమ్మతముగా దుస్తులు ధరించక పోవుట లననూ మందువైద్యములోనిలోపము వలననూ చర్మము మలకోశము మూత్రకోశము చచ్చుపడిపోయి స్వధర్మములను నిర్వర్తించ లేక పోవుచున్నవి అనుక్షణమునూ బహిష్కార్యావయవములు పని చేయుచుండుటచేతనూ ప్రతి నెలకునూ మైల బైటకు పోవుచుండుటచేతనూ యెట్టి ఒడుదుడుకులు లేక దేహయంత్రము సాగిపోవుచున్నది ముట్టు అయినపుడుమైల ద్వారాను బహిష్కార్యావయవములద్వారాను మురుగును పంపివేయుటకు దేహము అలవాటు పడినది ముట్టుడిగిపోవుటచే ప్రతినెలకునూ బయటకు పోవు మురుగు బయటకుపోక లోపలనే నిలచిపోవును మురుగుపోవు దోవలు కట్టుబడుటచే మిగిలిన అవయవములకు పని యెక్కువ అగును పని యెక్కువగుటచేతనే యీ అవయవములుకూడా చచ్చుపడిపోవును అవయవములు చచ్చుపడిపోవుటచే మురుగు మరింత పేరుకొనిపోవును రక్తముతో కలిసి మురుగు కూడా ప్రవహించుచుండును ఈ చెడు రక్తమే మెదడులోనికి బోవుటచే ఉద్రేకము కలుగును మందమతులుకావచ్చును నాడీ మండలమును కంపింపచేయును మానసిక, నైతిక ప్రవర్తనలలో మార్పువచ్చును జననేంద్రియములు చచ్చుపడి పోవును

ఈ బాధలను తప్పించుకొనుట యెట్లు?

బయటకుబోవలసిన మురుగు బయటకుపోక బోవుటచేతనే యీ బాధలన్నీ వచ్చుచున్నవని మనమిదివరకే తెలుసుకొన్నాము

లోపల తయారగుమురుగు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవుటకు సావకాశముల కల్పిస్తే లోపలేమియూ మురుగు నిలవఉండదు అంతా బయటకు పోతుంది ప్రకృతివైద్యము వారి వైద్యప్రక్రియలన్నియు యీ మురుగు బయటపోవుటకే సాయపడును గాలీ వెల్తురు, ఆతపస్నానములు జల చికిత్సా ప్రక్రియలు మర్దనచికిత్స మొదలగు పద్ధతు లన్నియు మొద్దుపారిన చర్మమును సున్నితపరచి స్వేదక్రియన జరుప చర్మమును శుద్ధపరచును యుక్తమగు ఆహారము పని యెక్కువగుటచేత అలసటచెందిన జీర్ణయంత్రములను బాగుచేయును యే అవయవములకు పరిశ్రమ అవసరమూ తెలుసుకొని చేసిన దేహపరిశ్రమ ఆ అవయవముల బాగుపరచును హానికలిగించని హోమోపతి మందులునూ మూలికలునూ జీర్ణయంత్రములను బాగుపఱచును మానసిక చికిత్స కూడా శాస్త్ర సమ్మతముగా చేసినయెడల దేహములోని ప్రతి కణమునూ మానసిక, అధ్యాత్మిక పద్ధతుల కనుకూలముగా నుండును పై పద్ధతుల అవలంబించిన యెడల యెట్టిబడుదుకులును ఉండవు ఏ బాధలునురావు తత్వమేమియు ఖరాయించదు మారదు ఇవన్నీ ఒట్టి మాటలుకావు పై పద్ధతులతో మా ఆసుపత్రిలో అనేక కేసుల నయముచేసినాము బహిష్కార్యావయవాలు వాటిపని యెట్టి అభ్యంతరములులేక చేసిన యెడల మురుగేమియు లోపలనిలవ ఉండదు మురుగు నిలవ ఉండకపోవుటచేత మానసిక నైతికప్రవర్తనలలో యెట్టి లోపమున్నూ రాదు పైన చెప్పిన బాధలన్నియు వాటంతటవియే అంతరించును

ముట్టులెండి పోయిన పరిస్థితులలో మందు వైద్యమువారి వైద్యపద్ధతులను తెలిసికొందాము రోగలక్షణములనూ బట్టియే వారు వైద్యము చేతురగాని రోగము యొక్క పుట్టుపూర్వోత్తరముల గూర్చి వారికేమియు సంబంధము లేదు మలినపదార్థము యెక్కువగా పేరుకొనుటచే బహిష్కార్యావయవములు ఎట్లు తమ సహజశక్తిని కోలుపోయి మందమగునని లోగడనే చదివినాము ఇట్లు సహజవేగమును కోలుపోయిన బహిష్కార్యావయవములను స్వేదవర్ధకములు మూత్రవర్ధకములు, మలవర్ధకములు బలవర్ధకములగు మందులతోను ఉద్రేకపరతురు ఈ మందులన్నియు పై అవయవముల తాత్కాలికముగా ఉద్రేకపరచును క్రియాప్రతిక్రియల ధర్మము ననుసరించి మందులు దేహమును మరింత విషతుల్యములు చేయును. తలనొప్పులను నివారించుట కుపయోగించు ఉపశమన ఔషధము లన్నియు నొప్పి తెలియకుండా చేయుట కుపయోగించునేగాని నొప్పి నేమియు తగ్గించలేవు హృదయము నిమిషమునకు 72 పర్యాయముల కన్న యెక్కువగా స్పందించునపుడు తక్కువగా స్పందింపచేయు మందుల నిత్తురు నిమిషమునకు 72 పర్యాయముల కన్న తక్కువగా స్పందించునపుడు ఎక్కువగా స్పందింపచేయు ఉద్రేక స్వభావము గల మందుల నిత్తురు

ఈ లక్షణము లన్నియు ఒకే కారణమునుండి పుట్టినవని గ్రహింపక యే లక్షణమున కా లక్షణమును ప్రత్యేకముగా తీసికొని వడిగల వాటికి తగ్గింపు మందులును, తగ్గుగానున్న వాటికి ఉద్రేకపరచు మందులను వాడుదురు

ఒకరోగికి పదిలక్షణములుంటే యీ పదిలక్షణములను అణచివేయు పదిమందులను వానికిత్తురు ఈ మందులవలన ఆ లక్షణములు తాత్కాలికముగా అణగిపోవును రోగమును కలుగచేసిన విషములను మందులలోని విషములతో అణచి పెట్టుదురు దేహములోని మురుగుతోబాటు మందులలోని విషములు కూడా రక్తప్రవాహమునకు అడ్డుపడును ప్రకృతికి విరుద్ధములైన ఈ మందువైద్య పద్ధతులాచరించుట వలననే ఉన్న గోడు చెడిపోయి మొదటికే మోసము వచ్చుచున్నది రోగము మరింత తీవ్రమగుచున్నదేగాని యేమియును తగ్గుట లేదు తలనొప్పి కీళ్లనొప్పులు వెన్నుపాములో పోట్లు ఏకాకిగా నుండగోరుట చీటికి మాటికి కోపము వచ్చుట, మతి చాంచల్యము పక్షవాతము మొదలగునవన్నియు సూక్ష్మముగా కనపడి క్రమేణ వృద్ధి అగును మందు వైద్యుడు మందులతోను శస్త్రచికిత్సకుడు శస్త్రములతోను రోగికి వృద్ధి చెప్పుదురు దేహములోని రక్తమాంసములను ఇట్టి రోగాని ధర్మమూ రెండును ఖాళీయగును అంవాట్లు వదలలేక పోవుటచే రోగము మామూలుగానే ఉండును

యేబదియేండ్లు దాటిన ప్రతి స్త్రీయు ఈ యిబ్బందుల ననుభవించుటచే మిగిలినవారందరును బాధలు తప్పవని నిర్ధారణ చేసుకొనుచున్నారు మిగిలిన అన్ని కేసులలో మాదిరిగనే మందువైద్యమే తరుణ రోగముకు కాలికముగా మార్చివేయుచున్నది తరుణ రోగములను మందులతో నయము చేయుట అను పేరుతో అణచి పెట్టుటచేతనె కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి ఏమాత్రము లోకజ్ఞానము గలవారికైననూ ప్రకృతి వైద్య పద్ధతులలోని గొప్పతనము తెలియును మామూలు సూత్రములతోనే రోగము నయమగుచుండగా యింత ధనమును శక్తిని వమ్ముచేసికొనుట కుష్కదండుగ

మన స్వదేశాభిమానం

ఒకరు మమ్మల్ని అల్పాహారానికి ఆహ్వానించారనుకోండి అప్పుడు వారలిచ్చే దేమిటో గ్రహించారా? ఇచ్చేది ఫ్రెంచికాఫీ చేర్చేది జావాచక్కెర, ఉపయోగించేది ఆస్ట్రేలియన్ టిన్ మిల్కు, తిన బెట్టేవి గ్లాగోజ బిస్కట్లు! త్రాగేది జపాన్ కప్పులు సాసర్లతో, కలుపుకొనేది జర్మనీ చెమ్చాతో, కాగబెట్టేది అమెరికా స్టవ్ మీద మరిగించేది బర్మా ఆయిల్తో, వెలిగించేది స్వీడన్ నిప్పుపుల్లచేత బల్లపై నుండేదిగూడా పచ్చివిదేశీ లాంకషైర్ టేబిల్ క్లాత్తే!! ఇంక ఎటువచ్చి స్వదేశీది ఏమిటంటే కాఫీలోని నీరు మాత్రమే! ఇదీ మన విద్యాధికుల స్వదేశాభిమానం!!!

శ్రీ పట్టాభిగారి సుభాషితం

బక్రీద్

రాత్రి ప్యాసంజరులో వచ్చి తలుపు కొట్టేవ రకూ నాకు తెలియదు తలుపుతీసూ—
'ఎక్కడనుంచిరా! యీ రావటం?" అన్నాను కక్కయ్యా! వెంటనే బయలు దేరాలి, నా స్నేహితుడొకడు చావుబ్రతుకుల్లో ఉన్నాడు వాడికేమో మందులమీద నమ్మకంలేదు వాళ్లిచ్చేచిక్కెన్ బ్రాత్, బీఫ్‌టీ వాడేమో త్రాగడు త్రాగుడు చిన్నప్పటి నుంచీ అలవాటులేదు నీవువస్తే ఏదైన ప్రకృతి వైద్యం చేసి బ్రతికిస్తావేమోనని ఆశగా యుంది" అన్నాడు సరే నన్నిప్పుడేమి చేయమంటావ్" అన్నాను మనమీ "మెయిల్‌లో వెళ్లాలి" అన్నాడు బీరువా తెరచి నాలుగుధోవతులు నాలుగు ఉత్తరీయాలు నాలుగు చొక్కాలు ఒక ముతక దుప్పటివేసి బెడ్డింగు కట్టమన్నా వెంటనే జట్కా తెచ్చాడు యిద్దరం బయలుదేరాం ఇద్దరికీ చెరో ఇంటరుక్లాసు టిక్కెట్టూ తెచ్చాడు ఇద్దరం రైలులో ఎక్కాం రైలులో కూర్చున్న తరువాత "అసలు సంగతేమిటి?" అని అడిగాను అతను చెపుతున్నాడు

షంషుద్దీన్ బాగా తెలివైన కుర్రవాడు మా నాన్నదెబ్బలకు పడలేక నేను ఫర్వానై ఫూర్ చేరాను ఇద్దరం ఒకచోట పనిచేస్తూ ఉండేవాళ్లం మధ్యాహ్నం అతను అన్నం తెచ్చుకుని తినేవాడు నేను పళ్లుకొనుక్కుని తినేవాడిని రోజుల వరసన మాయిద్దరికీ స్నేహమైంది ఒకరోజున అతను మాంసంకూర తింటున్నాడు మాయిద్దరికీ యీక్రింది సంభాషణ జరిగింది

షంషుద్దీన్! ఈమాంసంకూరతినకపోతే బ్రతకలేవా?

ఏం! మాంసంకూరలో ఏంతప్పుంది మీరు కూర తరుక్కతింటే మేము కోడిని కోసుకు తిన్నాం ఇందులో భేదమేముంది?

అదికాదు జంతువును కోసేటప్పుడు అరుస్తుంది కదా! కూరలు తరిగేటప్పుడు ఏడుస్తయ్యా?

రావ్! నీవు యింత అజ్ఞానంలో ఉన్నావని నాకు తెలియదు! సైన్సు మునపటివలె లేదు చాలా అభివృద్ధి పొందింది జగదీస్‌చంద్రబోస్ వృక్షాలతో చేసిన పరిశోధనతరువాత యిప్పుడుజంతువులకే బాధాజ్ఞానము ఉంటుంది, వృక్షాలకు లేదు అని చెప్పటానికివీలులేదు అదీకాక మానవదేహానికి మాంసంవలన కండ ఎంతో తొందరగా చేకుకుంటుంది ఏమంటావ్ అని జయసూచకంగాచూచాడు నాకు ఏమిచెప్పటానికీ తోచలేదు

కొంతకాలం గడచిపోయింది వాళ్లమ్మ ఊళ్లో లేనందువలన అతను మాహోటల్‌కు వస్తూఉండేవాడు ఒకరోజున అన్నాడుకదా రావూ! మనమిద్దరం ఈవాళ్ళ మిలిటరీ హోటల్‌కు వెళదామన్నాడు మాంసభక్షణ గురించి మంచిచెడుగులనుగురించి మేమెంతో చర్చించుకున్నాం ప్రతీసారి నా పూర్వపక్షంఅతనుఖండించిసిద్ధాంతం చేస్తుఉండేవాడు వాదనలో నేనోడిపోయాను ఐప్పటికీ అంతరాంతరంలో మాంసభక్షణం పాపకృత్యంగానే బాధిస్తోంది కాని ఎందువల్లనో అతని వెంట మిలిటరీ హోటల్‌కు వెళ్లాను రెండు టిక్కెట్లూ కొన్నాడు ఇద్దరం భోజనశాలలో బల్లల దగ్గరకు చేరుకున్నాం వడ్డన

అయింది ఇక భోజనం చేయాలి నేను సంశయించాను రావూ! సంశయిస్తావు ఎందుకూ? అన్నాడు నేను లేచి అతని బల్లదగ్గరకు వెళ్లాను "షంషుద్దీన్! నీవు నీ బలంకొద్దీ నా చెంపమీద ఒక లెంపకాయ వేస్తేగాని నేను మాంసం తినను ఇన్నాళ్లనుంచీ లేని ఒక కొత్త ఆచారం నీ కొరకు నేను చేసేటప్పుడు ఈమాత్రం కట్నం ఈయలేవా?" అన్నాను

రావూ! నీవు నన్ను ఏమి చేశావని కొట్టమంటావు? నీ వంటి మంచి స్నేహితుడిని ఒక దెబ్బ కొడితే నాకు పాపంరాదూ!

నేను తినబోయే మాంసం ఏ జంతువుదో తెలియదాయె ఆ జంతువు ముఖమన్నా నేనెరగనాయె ఆ జంతువు కలలో కూడ నాకు అపకారం తలపెట్టలేదాయె క్రింద పడిపోయిన ఏవో మనకు అక్కరలేని కంది గింజలు జొన్న గింజలు తిని బ్రతికే జంతువు మాంసంము విస్తట్లోకి వచ్చేటప్పటికి అందులో ఎంత మాంసం మిడి ఉన్నదో? నా చెంపమీద కొట్టటానికే నీవింత వణకిపోయావే నీవా జంతువును నరుకుతూఉండగా చూచినయెడల నీ వీమాంసాన్ని తినగలిగే వాడివేనా? ఏదో చాటుగా జరిగిపోతోంది గనుక ఇంతమంది మాంసం తినగలుగుతున్నారు ఎవరికి కావలసిన మాంసాన్ని వారే నరకి సంపాదించుకోవాలీ అంటే ఇంతమంది మాంసం తినరు అన్నాను ప్రతిమాటా చాలా బరువుగానూ, ఆలోచించీ అన్నాను ఈమాటలన్నీ చెప్పటం అయేటప్పుడికి అతను ఎంతో మెత్తబడి పోయాడు అప్పుడతడిట్లా చెప్పాడు చిన్నప్పుడు చాలా చిన్నప్పుడు– ఆరోజున మాయింట్లో మాంసం వండారు ఈ ముక్కలు ఏం ముక్కలని అడిగాను మా అమ్మా మా నాయనా ఒకరి ముఖం ఒకరు చూచుకన్నారు నీకెందుకు! రుచిగా ఉంటేతిను లేకపోతే మానేయి అన్నారు అసలీ ముక్కలేమిటో చెప్పమన్నాను ఇది ఒక జాతిగుంప మీ నాయన తవ్వుకువచ్చాడండి మా అమ్మ తిన్నాను రుచిగానే ఉంది తరువాత తరువాత ఆరుచిక్కి మరిగి ఎప్పుడన్నామాంసం పెట్టేవాడి! ఆదుంపలు తెమ్మనమని అప్పుడు మా అమ్మ చెప్పింది పదిమంది కలసి ఒక మేకను కొయ్యాలనీ పేదవాళ్లం కనుక ఒక మేకను కోసుకునేందుకు మన దగ్గర డబ్బు లేదనీ పదిమందికీ చేతులో డబ్బు ఉన్నప్పుడే ఒక మేకను కొయ్యాటానికి వీలవుతుందనీ అంతవరదాకా మాంసం పెట్టినా లాభం లేదనీ నన్ను బుజ్జగించింది తరువాత తరువాత జంతువుల్ని కొయ్యటం కూడా చెట్టు నుంచి కూరకాయలు కోసుకునేట్టుగానే ఉంటుందని సపుచ్చుకొన్నా నీచెంపమీద ఒకదెబ్బకొట్టాలీ అంటేఇంతగా సంశయించిన నేను నిజంగా ఒకజంతువును నాచేత్తోనే నరకి ఆమాంసాన్ని తినటం ఎంత కష్టమో యిప్పుడు బోధపడింది

అంతే ఇద్దరంలేచాం హోటల్ యజమాని అన్నం తినకుండానేపోతారేం? అన్నాడు మేమిద్దరం వినిపించుకోకుండానే బజారులోకి వచ్చేశాం

ఒక ఆదివారంసాయంత్రం మేమిద్దరం ఒకారు వెళ్లాం వస్తూ ఎన్నో సంగతులను గురించి మాట్లాడుకున్నాం రావూ! నాసంశయం తెగనే లేదోయీ" అని ఆతడన్నాడు ఏసంగతిని గురించీ?" అని నేనన్నాను అసలు మనిషి

మాంసభక్షణ ఎందుకు మొదలుపెట్టాడూ?” అన్న విషయాన్ని గురించి, మా యిద్దరికీ ఈ క్రిందిసంభాషణ జరిగింది

‘చూడూ! ఇప్పుడు మనకు అన్నపు గింజలు తరుగుపడ్డాయి రేషన్ పెట్టారు మనమేంచేస్తున్నాం వేరుశనగపప్పులు చిలగడదుంపల వరుగులూ ముదిరిన అరటికాయముక్కలూ తోడుచేసుకొని కడుపు నింపుకుంటున్నాము అట్లాగే ఒకానొకప్పుడు తిండానికి వృక్ష సంబంధమైనవేమీ దొరకకపోతే తేలికగా అందుబాట్లోయున్న మేకనో, కోడినో కొట్టుకుని తిని ప్రాణం నిలుపుకొని యుండవచ్చు భూమిపండి అన్నము లభించిన తరువాత కూడ ఎప్పుడో తినిన మాంసపురుచిని జ్ఞాపకము తెచ్చుకుని వదిలిపెట్టలేక అభ్యాసముచేత అవసరం లేనప్పుడుగూడ మాంసం తినటం మానలేకపోయి యుండవచ్చును ఎన్నో కుటుంబాలలో జంతుహింస చూడలేక మాంసం మానేసినవారున్నారు ఇంతదూర మెందుకు మన మిద్దరమూ మిలిటరీహోటల్‌కు వెళ్ళిననాటనుంచీ నేను మాంసం తినలేదని చెప్పావుగదా! ఇప్పటివరకూ నీకు జరిగిన నష్టమేముందీ?”

“మొదట్లో కొంచెం బెంగగానూ, బలహీనంగానూ ఉండేదిగాని నాకిప్పుడే తేలికగానూ ఉల్లాసంగానూ ఉంటున్నది ఇంట్లో మాంసం వండుకున్నరోజల్లా మా అమ్మతో వాదించలేక నాపని అయిపోతోంది ఆమెను ఒప్పించుకు వచ్చేప్పటికి నాకు చాల అవస్థ అవుతోంది ఆవిడను ఒప్పించాలంటే నాచేతకావటంలేదు నిన్ను ఒకరోజు మా యింటికి తీసుకువెళ్దా మనుకుంటున్నాను” అన్నాడు

అనుకున్నట్లుగానే నేను వారియింటికి వెళ్లాను వానితల్లి మదార్‌బీ తలుపు చాటున ఉండి నాతో మాట్లాడుతోంది కొంతసేపయిన తరువాత నేనిలా చెప్పాను ప్రపంచకంలో ఎవ్వరూ లేరు జంతువులు లేవు – వృక్షాలు లేవు నీవు ఒక్కరితవే వున్నావు ఆకలి మండిపోతోంది అప్పుడు నీవేంచేస్తావన్నాను ఎంతోసేపాలోచించింది చివరకన్నది నావేళ్లే నేను కొరుక్కు తింటానన్నది

‘మీ అమ్మా! నీవూ యిద్దరే ఉన్నారు! అప్పుడేంచేస్తారు’ అన్నాను నేను మా అమ్మనే తినాలినవస్తుంది” అని అంది నీవూ మీఅమ్మా యింకొకమనిషీ ఉన్నారు” అప్పుడేంచేస్తావన్నాను మాఅమ్మను వదలి పరాయిమనిషిని తింటానన్నది”

భూమినిండా మనుష్యలున్నారు జంతువులున్నవి వృక్ష సంబంధములైన ఆహారము లేపి దొరకవు అప్పుడు ఆకలిఅయితే ఏమిచేస్తావు? అన్నాను అప్పుడు మనుష్యలను వదిలి జంతువుల్ని తింటానన్నది ‘సమృద్ధిగా అన్నందొరికేటప్పుడు మనుష్యలను చంపకుండామానినట్లే జంతువులను గూడా చంపకుండా యుండటం సహజమే గదా! అందువలన అన్నందొరకక చచ్చిపోయేరోజు వచ్చేదాకా మాంసం తినటంలో సబబేమున్నదీ? అన్నా! ఈ సంగతులన్నీ ఆమెబాగా మననం చేసింది ఆ తల్లీ బిడ్డలు మాంసం తినటం మానివేశారు

ఒక రోజున మేము పార్కులోనికి పోయినాం ఒక గొర్రెపిల్ల పచ్చికమీద మేస్తోంది ఎవరో కుర్రవాడు కొడుతున్నాడు మంషుద్దీన్ అంటున్నాడు “అమాయికంగా మేత

మేసే గొర్రెపిల్లను ఎందుకు చికాకు పెడతావు?" అని నావంకచూచి అన్నాడు ఈ అమాయికపు జంతువులనా మనుష్యులు కోసుకు తినేదీ? అని

ఆ షంషుద్దీన్ యిపుడు ఆసుపత్రిలో ఉన్నాడు అతని కన్నులవెంబడి నీరు తిరిగినై రైలు దిగాము టాంగాలో పోతున్నాం అప్పుడతని క్రిందిసంగతులు చెప్పాడు షంషుద్దీన్ సాధుస్వభావం కలవాడు షంషుద్దీన్ ఎప్పుడూ టర్కీటోపీ పెట్టేవాడు కాదు లాగూ చొక్కా తొడుక్కొని కోటు తొడుక్కునేవాడు నల్లని గాంధీ టోపీ పెట్టేవాడు. అతనూ పచ్చనివాడు ఆకీసర్గంతా అతని మీద పేరుకొని ఉండేవాడు. చక్కగా ఆసక్తిగా చేసేవాడు మధ్యమధ్య నాపనికూడా చేసిపెట్టి నాతో కలిసవస్తూ ఉండేవాడు తరుచు మా యింటికీ వస్తూయుండేవాడు నన్ను ఏమైనా మన పురాణకథలు చెప్పమనేవాడు ఆ కథలు యెప్పటి కప్పుడు అన్నంతింటూ వాళ్ల అమ్మకు చెప్పేవాడు క్రమక్రమంగా మన భారతం రామాయణ భాగవతంకథలు చెప్పడం కాకుండా రోజూ శాస్త్రాలు నేను చదివి వినిపిస్తూ ఉండేవాడను వానితల్లికివాద గ్రవిజ్ఞానంతా పోయి నగ్రహంగా వినిపిస్తూ ఉండేవాడు కొంతకాలానికి హిందూపురాణాలంటేనూ మతమంటేనూ అతనికి ప్రేమ అంకురించింది తాను హిందూమతంలో చేరుతానని నాతో అప్పుడప్పుడు చెపుతూ ఉండేవాడు ' 'మీ ఖురాన్‌కూడా చదువు! మీ తురకమతంకూడా మంచిదేను ఒక మనిషి బాగుపడాలని అంటే మతం మార్చుకో నక్కరలేదూ, మతిమార్చుకొంటేచాలు ' అని చెప్పేవాడిని ఒక ముల్లా దగ్గరకుపోయి రోజూ ఖురాన్ చదివించుకుని అర్థం చెప్పించుకు వచ్చేవాడు ఏరోజుపాఠం ఆరోజు నాకు చెప్పిపోతూ ఉండేవాడు ఖురాన్ లో ఏముందో నాకప్పటికి తెలిసింది పూజా మందిరం క్రిష్టియనులదైనా మహమ్మదీయేతర మతస్థుల దెవరిదైనప్పటికీ దానిని ఎవరునూ చెడగొట్టకూడదు అట్లు చెడగొట్టువాడు ఇస్లాంమతస్థుడైనప్పటికీ నిజమైన ఇస్లాంమతస్థుడు అతని సంహరించి పూజా మందిరమును కాపాడవలెనని" అని పైగంబరువారు శలవిచ్చినట్లు చెప్పుచుండెడివాడు మదీనా తిరిగి మహమ్మదుగారికి స్వాధీనమైనపుడు మహమ్మదుగారు లోకఫర్మానా జారీచేశారు అందులో మహమ్మదువారు యిట్లా శలవిచ్చారు మహమ్మదీయేతర మతస్థులకు నేనున్నూ నామతస్థులున్నూ అభయ ప్రదానము చేయుచున్నాము మీ మీ యిష్టమైన మతములలో మీకు విధితమైన ప్రణాళికల ప్రకారము ప్రార్థన సల్పుకొనుటకు మాకెట్టి అభ్యంతరమున్నూ లేదు మా మతములో కలియుటకు మేమెవ్వరిని నిర్బంధపెట్టము నమ్మతించివచ్చినవారినే మేము కలుపుకుంటాము పరిపాలనవిషయంలో మహమ్మదీయులకూ మహమ్మదీయేతరులకూ సమానమైన న్యాయమునే కలిగించెదము" అని మేమిద్దరమూ అనేకతూరులు అనుకుంటూ ఉండేవాళ్ళము, హిందూమహమ్మదీయ మతాల యొక్క ఆంతర్యంలో భేద మేమీ లేదు మతాలుపుట్టిన దేశకాలాలలో ఉండే అంతరం వలన ప్రణాళికలలోనూ, ఆచారాలలోనూ కొద్దిగా భేదాలు ఉన్నవి"అని, హిందువులూ

మహమ్మదీయులలో ఎవరైనా మతవిషయాల్లో దెబ్బలాడతూ ఉంటే మే మిద్దరం సర్దుతూ ఉండేవాళ్ళం మేము చేరిన దివ్యజ్ఞాన సమాజ లో నేను భగవద్గీతను గురించి, అతను ఖురానును గురించీ ఉపన్యాసాలు యిస్తూ ఉండేవాళ్ళము

మతకల్లోలాలు బజులు దేరినై మావూళ్లో కూడా బయలుదేరినై నేనూ అతనూ కలసి కొంతమంది యువకులను పోగుచేసి మతసమైక్యతా సభలుకూడా చేసాం ఒక రోజున ఒక ముసల్మాను ఒక హిందువును చంపాడు కారణం చాలా సామాన్యమైనది ఒకహిందూ స్త్రీకి యిద్దరు విటులున్నారు ఆమెకు తప్ప వారిద్దరూ ఒకరినొకరు యెరుగరు ఆమె నా హిందూవిటుడు ఎనిమాకు తీసుకువెళుతున్నాడు దారిలో ముసల్మాన్ విటుడు తటస్థపడ్డాడు అతను కన్నెత్తి చూస్తే ఆమె తలకాయ వంచుకుపోయింది వెనక చిక్కీ యుండేమో అత డామెచెంగు పుచ్చుకుల గాడు అది హిందువులు చూచారు ఆముసల్మానును చావా చితకా కొట్టారు ఆ అమ్మాయి వారిని వారించలేదు

ఇంకొకరోజున ఆ ముసల్మాను ఆ అమ్మాయి యింటికి పోయాడు తిరిగివస్తూ ఉండగా ఆ హిందూవిటుడు ఎదురుబడ్డాడు వారిద్దరూ కలియబడ్డారు ముసల్మాన్ చేతిలో హిందువు మరణించాడు పదిమంది హిందువులు చూచారు అతనివెంటబడ్డారు అతడు ముసల్మానులున్న పేటకు పారిపోయాడు అక్కడ యున్న ముసల్మానులకూ వెళ్లిన హిందువులకూ దెబ్బలాటలు జరిగినై

అప్పటినుంచీ ఎవరో తుంటరివాళ్లు హిందువులనూ ముసల్మానులనూ చంపుతున్నారు ఒకరోజున షంషుద్దీన్ మాయింటి కొక వస్తున్నాడు అతడొకధోవతి కట్టుకొని ఒక ఆహారం తొడుక్కొని దోవను వస్తున్నాడు సందుమూలకు వచ్చేటప్పటికి ఇద్దరుదుండగీండ్లు వెంటబడి అరే కాఫర్ అని కత్తులతో పొడిచారు నేను కాఫర్ను కాను ముసల్మానునని క్రిందపడిపోయినాడు ఆ కేక విని పదిమంది గూండవులూ చేరుకున్నారు మా బజారులో కూడా గల్లంతుగా చెప్పుకున్నారు నేనక్కడికి వెళ్లి చూచా రక్తసిక్తమైపడి ఉన్నాడు మా షంషుద్దీన్ నేను దగ్గరకుపోయి పలకరించాను నాచుట్టుప్రక్కలవారంతా 'యెవరత'నని నన్నడిగారు అతని పేరు షంషుద్దీన్, యితడునాకు స్నేహితుడని చెప్పాను అందులో అనేకమంది తురకముండాకొడుకే గద చస్తేచావనీ'' అన్నారు అతడు కన్నులు తెరచి నామెడ కౌగలించుకున్నాడు హిందువు లెవరూ బండికట్టలేదు ఒక తురక టాంగా ఎలిచి వాడిని ఆసుపత్రికి చేర్చివచ్చాను అని చెప్పాడు

మే మిద్దరము పోయిచూచేటప్పటికి షంషుద్దీనుకు స్పృహలేదు కత్తిపోట్లు ఉన్నచోట్ల కుట్లువట్టి కట్లు కట్టిఉన్నవి షంషం ప్రక్కనే తల్లి పడిఉంది మా వాడినిచూచి శోకంపెట్టి ఏడ్చింది మా వాడుకూడా కళ్లనిండా నీరుపెట్టుకున్నాడు ఇంతలో నర్సు వచ్చింది అతడు ఆహారం ఏమీ తీసుకోటంలేదని బీఫ్ టీ చికెన్ బ్రాత్ యిస్తేగాని బలంరాదని డాక్టర్లు చెప్పారనీ స్మృతివున్నప్పుడు ఆవాసనచూచి డోక్కుంటున్నాడనీ బ్రాంది పోయబోతే పోరపోయి ఉక్కిరి బిక్కిరి అవుతున్నాడనీ

ఆమె చెప్పింది మదార్‌బీ క్రింద పడి పొర్లి గింతలు పెడుతోంది ఇంతలో షంషుద్దీనుకు తెలివి వచ్చింది తల్లిని చూచాడు "రాం కౌశల్యా" అన్నాడు కన్ను మూశాడు మరి తెరవలేదు * * * * *

ఇంటికి వస్తుండగా మా రావు యిల్లా చెప్పాడు రామాయణపుకథను నేను చెప్పేరోజుల్లో ఒక రోజున శ్రీరామ వనవాసకథ చెప్పాను షంషుద్దీన్ ఆ కథ తల్లికి చెప్పాడు ఆమె ఏడువ నారంభించింది షంషుద్దీన్ తల్లిని "అమ్మా ఎందుకు ఏడుస్తావని" అడిగాడు ఆమె చెప్పింది "పొద్దున భోంచేస్తావు అన్నం కట్టి పంపిస్తాను ఆఫీసుకు వెళ్లి సాయంకాలం తిరిగి వస్తావు సాయంకాల మధ్యే లోపల నీకేమైనా ఆపద వస్తుందేమోనని నా పాడు మనస్సు భయపడుతుంటుంది సాయంకాలం నిన్ను చూచి నా ప్రాణాలు లేచివస్తవి ఆ తల్లి కౌసల్యాదేవి చెడ్డ మృగాలు ఉన్న అరణ్యానికి బంగారు తండ్రి అయిన రాముడిని పంపించి ఎలా జీవించి ఉన్నదో ఆ సంగతి నా మనస్సుకు వచ్చి దుఃఖపడుతున్నా'నని చెప్పిందని మా షంషుద్దీన్ నాతో చెప్పేవాడు

రైలెక్కి వస్తున్నాం దోవలో నేననుకున్నాను అమాయికులయిన మనుష్యులను రెచ్చగొట్టి ఈ మతకలహాలను లేపెట్టి అసంఖ్యాకమైన నిరపరాధులను బలిగొంటున్నారు గదా! అదేమి ఉద్రేకమో ప్రతివాడూ ప్రతీకారం చేయాలనేవాడు కాని సమరసపద్భావమనేవాళ్లు కనబడరే ఎవరో మహానుభావులు గాంధీప్రభృతులు కల్లోలాలు, అభివృద్ధికి ఆటంకాలుగా ఉంటై అని చెబుతుంటే అట్టివా మీద కారాలు మిరియాలు నూరుతున్నారే! ఈ ప్రజలకు ఎప్పటికైన భగవంతుడు మంచిబుద్ధిని ప్రసాదిస్తాడా?" అని ఎంతమంది షంషుద్దీన్‌వంటి సద్గుణసంపన్నులు నిరపరాధులు అమాయికులు ఈ మత కలహాలకాండలో బలిఅయిపోయినారో షంషుద్దీన్ చెప్పినట్లు ఈ అమాయికమైన గొర్రెల్లల్లా సరికేది?

ఆ రోజు బక్రీద్ హిందూముసల్మానులు సఖ్యపడ్డారు కల్లోలాలు ఆగిపోయినై మహమ్మదీయులు నూత వస్త్రాలు ధరించి ఉత్సాహంగా పండుగ చేసుకుంటున్నారు ఆమూల గదిలో మదార్‌బీకి మాత్రం బక్రీద్ లేదు!

స్త్రీ రోగములు

ధర్మము కనిపించుటయు ఎడతెగకుండా దినములాది ఋతువు కనిపించుచుండుటయు ఋతుకాలములందు మితము తప్పి ఎక్కువగా గాని తక్కువగా గాని రజస్సు వెడలిపోవుచుండుటయు వీని నెల్ల రోగచిహ్నములుగానే గుర్తించి చికిత్స చేయవలెను ఋతుకాలమునందు కలుగు గర్భాశయవేదన కూడ రోగలక్షణమేనని వేరుగా చెప్ప

(396 పేజీ తరువాయి)

నక్కర లేదు వీని నెల్ల పరామర్శచేసి ఒక్కొక్క లక్షణమే యేకారణమున కనిపించుచున్నదో దానికి చికిత్స యెట్లుచేసుకొనవలెనో తెలిసికొనుట అవసరమై యున్నది గర్భాశయము ఆరోగ్యముగనే ఉండి మలమూత్రకోశము లందలి దోషములవలన కనిపించి మలమూత్రదోషములుపోయినంతనే నయమయ్యే ఋతుదోషములు కొన్నిగలవు

ఋతుకాలమున కొందఱకు మలబద్ధకముండును. ఇంక కొంతమందికి ఋతుకాలమున నీటివిరేచనము లగును కొందఱకు తలనొప్పియో, వెన్నులో నొప్పియో, చికాకో ఉండును ఇట్టి చిల్లర బాధలను చూచి భయపడనక్కరలేదు ఆహారవిహారములయందు కొంచెము ఆరోగ్యనియమము లవలంబించిన యెడల యీ బాధలు సహజముగనే అంతరించును

ఋతుకాలమున కొందఱు స్నానముచేయరు సామాన్యముగా అట్టివారుగూడ వెచ్చని నీటితో ప్రతిదినమును స్నానము చేయుటయే మంచిది మరీ బలహీనముగా నున్నవారు తప్ప వే నీటిస్నానము ఋతుకాలమున అందరును ప్రతిదినమును చేయుటయే మంచిది ఆరోగ్యవంతులుగా నుండువారు చన్నీటి స్నానమునే చేయుచున్నారు ఋతుకాలమున సముద్రస్నానము చేయరాదను నిషేధమున్నది దీనిని ఋతుమతులు పాటించిన యెడల మేలు కలుగును లేనియెడల ఆరోగ్యభంగ మగును

ప్రత్యేకముగా రోగలక్షణములు లేనియెడల ఆర్తవమును జూచి ఎవరును భయపడనక్కరలేదు అది సహజముగనే వచ్చి ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయుచుండును

ఋతుసంబంధమైన రోగములలో ప్రధానమైనవి మూడు ఒకటి అసృగ్దర 2 అల్పార్తవము, 3 ఋతువేధ

1 అసృగ్దర

అసృగ్దర తిరిగి అనేక విధములుగా నుండును ఋతుకాలమున 4, 5 దినములలో అమితముగా రజస్సు వెడలిపోవును తరువాత యథాప్రకారముగనే యుండును అయితే రజస్సు వెడలు దినములందు తొడలయందు నడుమునందును ఎక్కలయందును నొప్పులు, దౌర్బల్యమును నుండును కొందఱకు కొద్దికొద్దిగా అనేక దినముల వరకును రజస్సు వెడలుచుండును వీరికి చికాకు వేదనయు నుండును పనియందిచ్ఛయుండదు తెల్లవారునప్పటికి దేహ మంతయు విఱుగగొట్టినట్లుండును ఇంకను కొందఱకు ఆర్తవము 15, 20 దినములకే కన్పించుచుండును ఈ చివరి రకము పై రెంటిలోనికి ప్రమాదము తగ్గియుండును ఏమైనను అసృగ్దరకు సకాలములో కారణమును కనిపెట్టి రోగనివారణ చేసుకొనని యెడల ప్రమాదము సంభవించును కాన వెంటనే చికిత్సచేయవలెను

అసృగ్దర కలుగు సందర్భములు

1 గర్భస్రావ మైనప్పుడు తప్పకుండా అసృగ్దర కలుగును 2 స్త్రీలలో కలిగే వయస్సు మళ్లినప్పుడు (Manopause) కొందఱకు అసృగ్దర కలుగును 3 రక్త క్షయము పాండువు కలిగినప్పుడు అసృగ్దర కలుగును 4 యోని కందము (ట్యూమర్ ఇంది యుటెరస్) గాని యోని విద్రధి (కేన్సర్ ఆఫ్ ది యుటెరస్) కలిగినప్పుడు అసృగ్దర కలుగును అసృగ్దర కలిగినప్పుడు కారణమేదో కనిపెట్టి దానిని పోగొట్టుకొనినయెడల శాశ్వతముగు రోగనివారణమగును సెకైల్ ఇంజెక్షనులుగాని వగరుగల యితర మందులుగాని వాడినప్పుడు తాత్కాలికముగా రోగచిహ్నములు కనబడకుండునేగాని రోగము నిర్దుష్టముగా నయముగాదు ఒక్కొక్కప్పుడు బలవంతముగా అణచిపెట్టబడిన ఆర్తవము వలన నంజు, హృదయదౌర్బల్యము శ్వాసా

వరోధము మొదలగు వ్యాధులును గలుగును
కనుక అస్రుగ్ధర కలిగినప్పుడెల్ల కారణమును
కనిపెట్టి చికిత్సచేయవలెను. అస్రుగ్ధర యింకొక
విధముగా గూడ కాన్పించుచున్నది ఋతు
కాలముతో సంబంధము లేకుండా ఎప్పుడు
పట్టితే అప్పుడు రజస్సువెడలుటనుగూడ
అస్రుగ్ధరలకు అందురు దీనికి ఇంగ్లీషులో
(Metorhagai) అందురు
నేను అస్రుగ్ధర అనేకమందికి నయముచేసి
యున్నాను

కారణములు

అస్రుగ్ధర కలుగు కారణములలో అజీర్ణము
మలబద్ధకము ప్రధానముగా పేర్కొనవచ్చును
మలకోశమునందు మలమునిలిచి మరిగి
వేడిపుట్టుటవలన గర్భకోశమునందును వేడి
కలుగును అందువలన అస్రుగ్ధర గలుగును
తీపికారములను, పాలుబెల్లమును, పాలు
మత్స్యములు మొదలగు పదార్థాహారములను
కలిపి తినుటవలన జీర్ణక్రియ చెడును రాగో
దయముకాని సమయమున భర్తచే చేయబ
డిన సంగమక్రియవలనను గర్భాశయమునందలి
పాటవము తగ్గిపోవును ఇందుకు సంబంధిం
చిన వివరములు సుఖసంసారమునందు చూచు
నది కోర్కలేని అతిమైథునమువలనను
యిట్లే కటస్థమగుచున్నది సవాయి మొదలగు
వ్యాధులవలనగూడ అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది
శక్తికిమించిన ప్రయాణపు బడలికవలనను
అమిత దుఃఖమువలనను, దుఃఖమువలన
చేసే నిరాహారముల వలనను, శక్తికి మించిన
ఉపవాసములు చేయుటవలనను అనగా ఆక
లిని నిరోధించిచేసే అశాస్త్రీయములగు ఉప
వాసములవలన ధాతువులు నశించినప్పుడు
అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది మనముతిను ఆహా
రములందుకూరలను పండ్లను తగినంతగా తిన
నందు వలనను తిన్న తిండికి తగిన పనిచేయక
సోమరిపోతులై రాత్రింబవళ్లు నిద్రించుట
వలనను రక్తక్షీణమును పాండువుయును గలిగి
అందువలన గూడా అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది
సంతానపు సంఖ్యను తగ్గించుకొనుట కవలం
బించే గర్భపాతాదులవలనను గర్భకోశము
నందలి పాటవము లేమిచేయగలిగిన గర్భ
నా వాదుల వలనను అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది
స్త్రీలలో గలిగే వయస్సుమార్పు వేళయందు
కలిగే తీవ్రమగు ఆంతరంగికపు మార్పుల
వలన గూడా అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది
శక్తికి మించిన బరువులు మోయుట, గట్టిపు
నవారి చేయుటవలన వేడి కలుగుట మొదలగు
వానివలనను అస్రుగ్ధర గలుగుచున్నది

చికిత్స

అస్రుగ్ధరవ్యాధియందెల్ల రోగికివిశ్రాంతి నీయ
వలెను రోగి పాదములు కొంచెము మెరకగా
నుండునట్లును తల కొంచెము పల్లముగా
నుండునట్లును వెల్లకిల పరుండవలెను ఆహార
ములో కాఫీ టీ సారాయి పొగ త్రాగుట
నల్లమందు మొదలగు ఉద్రేకము గలిగించు
వానిని మానవలెను కారము, పులుపు, ఉప్పు
రుచులుగల ఆహారపానీయములను మాని
వేయవలెను పండ్లలో తియ్యదనము గల
వానిని ఇతరవస్తువులతో కలుపక విడిగాభుజించ
వలెను దానిమ్మపండ్లు పుల్లనివైనను తియ్యని
వైనను తినవచ్చును నారింజపండ్లు పుల్లగా
నున్నవానిని తినరాదు తియ్యని రసముగల
కమలా బత్తాయి, మొసాంబి, సాతుకుడిపండ్లను
తినవచ్చును ఆకలినిచూచుకొని మలైవాళం

పండ్లనుగాని జిగురు తక్కువగా ఉండే కొండ అరటిపండ్లను, అమృతపాణి పండ్లను తిన వచ్చును అస్ృగ్దరగలవారు అనాసపండ్లను, మామిడిపండ్లను తినరాదు వుచ్చ కర్బ్యూజా తియ్యని దోసపండ్లను తినవచ్చును కంద, చేమ దుంపలను తినరాదు

అన్నము తినదగిన కాలికమగు అసృగ్దర రోగముగలవారు దినమునకు 1, 2 తూరులు మాత్రమే ఆకలినిచూచుకొని భుజింపవలెను ఉదయముపూట పదిగంటలకును సాయం త్రం 7 గంటలకును భోజనముచేయవచ్చును 10 తులముల ముడిబియ్యపు అత్తెసరు అన్న ము గా॰, 30, 40 తులముల పచ్చికూరలను వండి, చేర్చి తినవలెను

తినదగిన కూరలు

బీర, పొట్ల సొర దోస, దొండ, లేత చిక్కుడు, బూడిదగుమ్మడి, టొమేటో, తోట కూర, పొన్నగంటికూర, కాబేజీ, ముల్లంగి

తినదగని కూరలు

కాకరకాయ, బెండకాయ అరటికాయ, కంద, చేమ, చిఱుగడము బచ్చలికూర

అన్నముతో కొద్దిగా నేయిగాని వెన్నగాని తినవచ్చును పూటకు10 తులముల తియ్యని మజ్జిగయును వాడుచున్నాము

జల చికిత్స

రక్తస్రావము యెక్కువగా నున్నయెడల యెనిమాగొట్టములోనుండి నీటిని ధారగా యోనిపై పడనిచ్చి లింగస్నానమునందువలె, యోనిముఖముమీద మెత్తని నూలు గుడ్డతో నెమ్మదిగా తుడుచుచుండవలెను ఇట్లు దినమునకు 1, 2, 3 లింగస్నానములు చేయవలెను రక్తస్రావముతగ్గి లింగస్నా నముచేయుటకు వీలుకలిగినంతనే తొట్టిలో యెత్తుపీటమీద కూర్చుండి యథావిధిగా లింగస్నానము పూటకు 10 నిమిషముల చొ॥ దినమునకు 2 తూరులు చేయవలెను

ప్రతిదినము మలమునిరోధము లేకుండ వెడలి పోవుటవలన ప్రేగులయందు వేడిమి నిలువ యుండదు అందుకు మలము సాఫీగా కాని రోజులయందెల్ల ఉదయము రెండుతూరులు తేపకు 3 పైంటులచన్నీటితో యెనిమాచేయ వలెను అస్రృగ్దర వ్యాధులయందు డూష్ చాలామంది సాధించుచున్నారు కాని నేను చేసిన చికిత్సలయందు డూష్ తో పని లేకుండానే రోగనివారణమైనది

లింగస్నానమునకు తొట్లు నీరు సంపాదింప లేనివారికి పొత్తికడుపుమీద దినమునకు 2తూరులు మట్టిపట్టీలు వేయించితిని ఉదయం 6 గంటలకు 2 మట్టిపట్టీలువేసి దగ్గర ఉంచు కొని ఒక పట్టీవేసి 15 నిమిషములైన తరు వాత రెండవపట్టీ వేయించుచున్నాను సాయంత్రం 4 గంటలకు యిట్లే 30 నిమిష ములలో 2 మట్టి ట్టీలు వేయించుచున్నాను వారికిగూడ రోగనివారణమైనది

రంగు వైద్యము

యోనిద్వారమునకు నీలిసీసాలోని నీటితో తడిపినతడిపొత్తినుంచి తరచు మార్చుచుండ వలెను కడుపులోనికి దినమునకు 4 తూరులు చొప్పున తేపకు ½ ఔన్సు సీసాలోని నీటి నిచ్చుచుండవలెను నాభికి దిగువభాగము మీద పడునట్లు నీలికాంతి ప్రసరింప జేయ వలెను రాత్రులయందు దినమునకు 3, 4

గంటలు నీలిఅద్దము అడ్డముంచిన కాంతి యుండుగాని, నీలిరంగు బల్బుఉంచిన ఎలెక్ట్రిక్ దీపపు వెలుతురులోగాని రోగిని పరుండ నీయవలెను సెలైన్ ఇన్‌జెక్షనులకన్నగూడ యీ రంగుకాంతి అద్భుతముగా పనిచేయుటను నేను చూచియున్నాను

ఆమెపేరు జె బాగాచదువుకొన్నది ఉద్యోగము చేయుచున్నది ఆమెకు ఇద్దరు బిడ్డలు కలిగినారు తరువాత కలిన సంతానమునకు పాలులేవు ఏకోపాలుపోస్తే ఆబిడ్డ ఆరోగ్యము చెడిపోయినది జె కు అస్పృగ్దర కలిగినది ప్రతిమాసము 10 దినములు బాధించును సెలైన్ యిస్తేగాని ఆగదు నేను బెజవాడలో నుండగా ఆమె నన్ను చూచినది ఆమె భర్తస్నేహితులైన నాబంధువు ఒకరామెను నావద్దకు తీసుకొనివచ్చిరి ఆమె నాకు సంగతులన్నియు వివరముగా చెప్పినది నేను ఆమెకు గలిగిన అస్పృగ్దరకు సేంద్రియ లవణములు తక్కువగా నుండుటయే కారణమనియు, అందువలన రక్తమునందలి పాటవముతగ్గి పాండువు కలిగినదనియు సేంద్రియ లవణములు చేరినంతనే పాండువు నయమగుననియు తరువాత అస్పృగ్దర సహజముగనే నయమగుననియు బోధించితిని చదువుకొన్నదగుటవలన శాస్త్రీయముగా నేనుచేసిన బోధ ఆమె మనస్సుకు నచ్చినది నేను చెప్పినట్లు తూచా తప్పకుండా చేసినది అయితే ఆమె చికిత్సపొందిన 7 8 మాసములలో వేసంగిలో కూరలు ధారాళముగా దొరకనందున కొంచెము తగ్గించి కూరలను తిన్నది మిగతా కాలమంతయు నేనుచెప్పినట్లే చేసినది మొదటి నెలకు చివరకు వచ్చిన ఆర్తవమునందు రక్తస్రావము సెలైన్ ఇన్‌జెక్షను చేయకుండానే 7, 8 రోజులలోనే తగ్గినది 2, 3 నెలలలో క్రమంగాతగ్గి సహజస్థితికి వచ్చినది తరువాత రోగము తిరిగికనపడకుండా పూర్తిగా నయమగుటకు 4 5 మాసములు చేసి మానివేసినది ఆమె తరువాత గర్భము ధరించినది ఆమె బిడ్డలకు పోతపాలవలన కలిగిన ఆపదలను మనసులోనుంచుకొని నాకెన్నోతూరులు తనకు కలుగబోయే సంతానముయొక్క ఆరోగ్యాన్ని గురించి ముందుజాగ్రత్తలు (ప్రికాషన్స్) వ్రాయమని కోరేది

ఆమె భయపడనక్కరలేదనియు ప్రసవము సుఖముగను సహజముగను అగుననియు బిడ్డకు పుష్కలముగా పాలు లభించుననియు ముందుగనే వ్రాసితిని అట్లే జరిగినది బిడ్డ ఆరోగ్యముగానున్నది తరువాత వారియింటికి పోయి నేను చూచివచ్చితిని ఆమెభర్త నన్ను తనకారుమీద యెక్కించుకొని యెక్కడెక్కడికో తీసుకొనిపోయి చూపించి తన సంతోషమును వెలిబుచ్చెను ఆమె అప్పుడు తిరిగి గర్భిణితో నుండెను తరువాత యింకొకమారి ప్రసవించెను బిడ్డకు తల్లిపాలే వారి కుటుంబము ఆరోగ్యముగా నున్నారు నేను ఆమెకు విధించిన చికిత్స మార్పు లేకుండా జరిపిరి మేము 250 మైళ్ళ దూరములో నున్నను ఆమె ప్రతి నెలకు 1 2 జాబులు వ్రాసి సలహా పొందేది తత్కాలములో జరిగే మార్పులకు ఉపశాంతులు వ్రాస్తూ ఉండేవాడను ఆమెను యీక్రిందివిధముగా చేయ నాజ్ఞాపించితిని —

5 0 నిద్రలేచి బయటకు పోయివచ్చి దంత ధావనముచేసి 2 తూరలు చన్నీటితో యెనిమా చేసుకొనుచుంటిని (ఎనిమా ఒకనెల మాత్రమే) తరువాత మలబద్ధక మున్నరోజునమాత్రము చేసేది 2 నెలల తరువాత యిప్పటివరకు యెనిమాతో పనిలేదు

6 10 నుండి 6-20 లింగస్నానం

7 30 నులివెచ్చని నీటితో కంఠ స్నానం

9 0 భోజనం (అఫీసుకు పోయేందుకువీలుగా)

2-0 తియ్యని రసపు గలపండ్లు టొమాటోలు

5 0 నుండి 5 10 లింగస్నానం

5 10 - 6 0 నడక

6 0 వేడినీటి - కంఠస్నానం

7 0 భోజనం

9 0 పడక

ప్రతివారం తలంటి

(సశేషము)

ఖనిజాలు

ఖనిజాలు అందులో భాస్వరాన్ని గూర్చి తెలుసుకుందాం సున్నంలాగే భాస్వరం కూడా శరీరాంగాలకు కావాలిగాని యిది సున్నమంత విస్తారంగా లోపించకపోవడం వల్ల ప్రాముఖ్యతలో దాని తర్వాతదిగా పరిగణింప బడుతుంది పెద్దవాళ్ళకి రోజుకు 1 32 గ్రాములు (సుమారు 11 గ్రాములు=1 తులం) భాస్వరం అవసరమని శాస్త్రజ్ఞులు తేల్చారు పాలు తృణధాన్యం గింజలు, పప్పుగింజలు, (బాదం) గింజల్లో ఎక్కువ భాస్వరం ఉంటుంది

మనం తినేతిండిలో భాస్వరంసారం లోపించడంవల్ల కొన్నిరోగాలు వస్తున్నాయని ప్రపంచమంతా గమనించారు పశువుల పెంపకానికి దీనికికూడ గొప్ప సంబంధం ఉంది భూమిలో యిది లోపిస్తే, దానిపై పైరయ్యే పచ్చికలో గాని పంటదినుసుల్లోగాని దీని లోటు కనిపిస్తుంది మన రాష్ట్రంలోకూడ చాలచోట్ల భాస్వరంసారం లోటుగానున్నట్లు అందువల్ల తక్కువపంటలేగాక, ఆహారవిలువలో తక్కువనాణ్యం ఉన్న పంటలు పండుతున్నట్లు, దీనివల్ల ప్రజల ఆరోగ్యం భంగపడుతున్నట్లు దీన్ని చక్కదిద్దడానికి భాస్వరం సారం ఉన్న (ఎముకల పొడి సూపరు ఫాస్ఫేటువంటి) ఎరువుల విరివిగా వాడించడానికి ప్రభుత్వం యత్నిస్తున్నట్టు కూడా యిదివరకే విన్నారు భాస్వరం సారం తిండిలో లోపిస్తే అఫోసిస్' రోగం వస్తుంది ఎముకలు సరిగా ఎదగవు ఇలాంటి పశువులు ఎముకలు కొరకడం, జంతు సంబంధమైన పదార్థాలు తినడం గుర్తించవచ్చు మన ఆహారాల్లోకూడా భాస్వరం సారం ఇతర ఖనిజాలు తగుమాత్రంగా ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి, లేదా ఆరోగ్యం భంగపడుతుంది

ఈ ఖనిజాలు మొక్కజొన్న, గోధుమ, గట్టి కాయలు, గంటెలు, పాలు, చోడి, ఆకు కూరలు బరాణి, చిక్కుడు, తృణధాన్యాలు, సముద్రపుటుప్పు వీటిలో దట్టముగానుండునని జ్ఞాపకముంచుకొనుడు

జలము - దాని ఉపయోగములు

ఎ. వా. మారస్వామి గుంటూరు

ప్రపంచమున గల జీవకోటి కంతకునూ ఆహారముకంటె అధికావశ్యమైనది జలము కనుకనే ప్రపంచమునందు మూడువంతులు జలమును ఒకవంతు భూమిగా సృష్టించెను.

ఆహారము లేకుండ కొంతకాలము జీవింపవచ్చును గాని జలము లేకుండ కొన్ని గంటలైనను జీవింపజాలము కావున జలము లేనిది ఆహారపదార్థము లెన్నియున్ననూ నిష్ప్రయోజనము

మనశరీరములో నూటికి 59 పాళ్ళు జలభాగముండును అటులనే మన ఆహారపదార్థములయందునూ 100 కి 70 పాళ్ళు జలభాగముండును జలము లేనిది శరీరములో నియంత్రము లేమాత్రమూ పనిచేయజాలవు శరీరములోని ప్రతిఒక్క అంగమునకు ఒక్కొక్క కోషాణువులో నీరు వుండును అదేవిధముగా రక్తములో కూడా అధికాంశము నీరున్నది యిందువల్లనే అది ద్రవరూపముతో నరములలోపల ప్రవహించగలుగుచున్నది మన లోపలి భాగమును శుభ్రత కూడా నీటివల్లనే కలుగును ఒక చెడుప్రదేశమును శుభ్రము చేయువలయునన్న నీరు యెంత అవసరమో అటులనే మనలోపలి భాగమును కూడ శుభ్రతగా వుంచుటకు నీరు అంత ఆవశ్యకము మరియు నీరు మనలోపలి భాగములలోని మలినములను కడుగుతూ నిత్యమూ తనతో శరీరమునుండి బయటకు తీసుకొని వచ్చుచుండును

మలమూత్రములు వుమ్మి, చెమట, శ్వాసవాయువులద్వారా దాదాపు 2 లేక 3 శేర్ల నీరు రోజూ శరీరమునుండి వెడలుతూ వుంటుంది, గాన లోపలి జలభాగము తగ్గును ఆ తగ్గిన జలభాగము పూర్తిచేయుటకొరకే మనము అనుదినమూ కొన్నిసారులు నీరు త్రాగవలసివచ్చును అందుకు త్రాగవలసినంత నీరు త్రాగకపోయినచో ఆహారము జీర్ణము కాదు మలమూత్రాదులు సరిగా బహిష్కరింపబడవు శరీరమునకు ఆరోగ్యము, చురుకుదనము తేజస్సులు రాజాలవు కావున వలయునంత నీటిని త్రాగుటయే ముఖ్యము ఇందువలన ఆహారము బాగుగా పచనము చేయుటయేగాక రోగములకు అమృతము వలె పనిచేయును కావుననే జలమును జీవనము - అమృతము అని మన పూర్వులు వచించెడివారు

జలము మనుష్యుని శరీరమును నరముగా నుంచుటకు తోడ్పడును మనము త్రాగెడి జలముతో మనము శరీరధారణ చేసెడి శక్తియే గాక అనేక తత్వముల సంపాదింపగల్గుచుము ఎట్లనగా — మనము త్రావి నీరు శరీరములోని నరరసముల వెంటబారి తత్వములశుభ్రపరచి భిన్నభిన్న మార్గములద్వారా (పైన చెప్పబడు) శరీరముయొక్క యనావశ్యకములను బహిష్కరింప జేయును.

యీ కృత్యము మనశరీరములో దైనందినముగా జరుగుచునే యుండును

అసలు ఎక్కువగా జలము మనము భుజించు పదార్థములయందు తప్పనిసరిగా వుండును వీటన్నిటిలోను పాలు, ఫలములు ఆకుకూరలు తర్వాత కాయకూరలయందు నీటియొక్క భాగము యెక్కువగా వుండును జలసహాయమువలననే భుజించువాటిలో వుపయోగమైన భాగము రక్తరూపములోనికి మారుచున్నది గాన జలపదార్థము లేనిది యెంత వున్నతభోజనమైననూ వ్యర్థము నశేషము

Reg No M 4665

ఆంధ్రరాష్ట్ర వ్యాయామ ప్రదర్శనములు

బందరులో 11—11—4౧ తేదీన జయప్రదముగ జరిగెను

ప్రారంభకులు మద్రాసు మంత్రి వేముల కూర్మయ్యగారు

ప్రకృతి జీవనాభిలాషులగు ప్రొఫెసరు డి రాజగోపాల్ గారి కృషిఫలితంగా మచిలీపట్టణంలో ఆంధ్ర రాష్ట్ర తృతీయ వ్యాయామ ప్రదర్శనములు ... బహుమాన ప్రదానం బందరు బృందావన సినిమాహాలులో జయప్రదంగా జరిగినవి



అలిండియా ఒలింపిక్ ఛాంపియన్
ప్రొఫెసరు, డి రాజగోపాల్ గారు

అధ్యక్షులు కృష్ణాపత్రికా సంపాదకులు శ్రీ కాటూరి వెంకటేశ్వరరావుగారు తమ ఉపక్రమణికలో బందరులో తమ చిన్నతనములో ఎక్కువ తాలింఖానాలు ఉంటూఉండేవనీ వ్యాయామం అభిమాన విద్యగా పరిగణించేవారు బందరులో ఇప్పటికీ చాల మంది ఉన్నారనీ అట్టివారు శ్రీ రాజగోపాలంగారి సాయం పొంది ఉత్కృష్టమైన యోగవ్యాయామమును అభ్యసించాలనీ చెప్పారు

అనంతరం వివిధములైన ప్రదర్శనాలు జరుపబడ్డాయి అందు 50 60 మంది పాల్గొన్నారు

శ్రీ గోపాల్ గారు తమ అభిమాన విద్యయైన యోగ వ్యాయామ ప్రచారంనిమిత్తం ఒక ఆశ్రమమును ... సామల గ్రామంలోని నవజీవన నగరులో స్థాపించి తాము చేస్తున్న కృషిని గూర్చి వివరించి ఇందుకు ప్రజల ఆదరణ ప్రభుత్వపు అండ కావాలని కోరారు

రాజగోపాల్ గారు యోగవ్యాయామము అంతరిందియములను బలపరచి ఆరోగ్యమును శాంతమును నిగ్రహమును సంపాదించుటలో ఉత్తమోత్తమమైనదనియు పూర్వపు మన యోగుల శక్తియే ఇందు తార్కాణమనియు తాన యెల్లరును దానిని అభ్యసించి భారతదేశ పూర్వపు ఔన్నత్యమును తిరిగి సంపాదించవలెననియు ప్రబోధించిరి ఈ ఉద్యమమునకు అందరును అనుకూలురే గాని మందుశాస్త్రజ్ఞులలో ధన సంపాదనమే ప్రధానలక్ష్యముగా గలవారి ప్రజల ఆరోగ్యమభివృద్ధియై రోగులు రాక తగిపోవుటచే నష్టము లభించునను యుద్దేశముతో మనతో సహకరించక పోవచ్చును కాని ప్రజాదరణ జాతీయ ప్రభుత్వాదరణ ఎక్కువ లభించగలవని తమకు నమ్మకమున్నదనియు తమ అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చిరి కండరచలనము నాళికర్మ శరీరమును వంచుట మున్నగు ప్రదర్శనములను తాము చేసి చూపిరి

పిమ్మట శ్రీ కూర్మయ్య గారికి సన్మానపత్రం సమర్పింపబడ్డది

అందుకు అయన సమాధానమిస్తూ పూర్వము భారతీయులలో శరీరసౌష్టవం బుద్ధిపాటవం కూడా పూర్తిగా ఉండేవని పాశ్చాత్యవిద్య వ్యాపించిన కొద్దీ శరీరంవిషయమై అశ్రద్ధ చేయబడ్డదనీ తిరిగి యిప్పుడిప్పుడే మనవారు మేలుకొని తాలీంఖానాలు యోగ వ్యాయామశాలలు ఎక్కువగా నెలకొల్పుతున్నారనీ ఇట్టివి సంయుక్త పరగణాలలో ఎక్కువగా కానవస్తున్నాయనీ ప్రొఫెసరు గోపాల్ గారు చేస్తున్న సేవ అందరు ప్రోత్సహించతగదని ప్రజలు ఆ పనకు చేయూతనిస్తారనీ తాము చేయదగిన సాయమును గూర్చి యితర మంత్రులతో యోచిస్తామనీ చెప్పారు

ప్రదర్శనములలో పాల్గొన్నవారికి బహుమతులు పంచిపెట్టారు

శ్రీ రమణయ్యనాయుడుగారు అందరికినీ వందనాలర్పించారు

Printed by Mr I V Ratnam M S at the Andhra Grandhalaya Press and Edited & Published by Dr P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE BEZWADA P I C No. K9